

MINUTA ZA ZDRAVJE

Vsak dan malo potelovadi
in boš takoj boljše volje!



VAJE ZA MOČ



PRAVILA IGRE:

Prvič vrži kocko in ugotovi, katero vajo boš izvajal/a.

Nato vrži kocko še 5x in seštej dobljena števila: to bodo sekunde za izvajanje vaje.

Primer: Prvič vržeš število 2, zato boš moral/a izvajati počepe.

Nato vržeš kocko še 5x in sešteješ števila (3+6+1+2+4=16) - v tem primeru bi vajo izvajal/a 16 sekund!



IGRE Z BALONI

1



BALON ODBIJAJ
SAMO Z ENO ROKO
IN NATO ŠE
Z DRUGO

30
krat

2



BALON SI
PODAJAJ Z ENE
ROKE V DRUGO

30
krat

3



PUSTI, DA BALON PADE
ČIM NIŽJE IN GA ULOVI,
PRENEN SE DOTAKNE
TAL

30
krat

4



SKOČI VISOKO
V ZRAK IN
BALON ODBIJ
ČIM VIŠJE

30
krat

5



IGRAJ ODBOJKO Z
BALONOM (SPODNJE
IN ZGORNJE
PODAJE)

30
krat

6



PIHAJ V BALON,
DA GA OBDRŽIŠ
V ZRAKU

30
sekund

