

# POSNEMAJMO ŽIVALI

## OREL



rahlo pokrči kolena, levo nogo prekrižaj čez desno



levi komolec naj bo naslonjen na desno nadlaht



komolce daj na stegno

## TIGER



poklekni, roki daj v oporo, kolena, stopala v širino bokov



izdihni, usloči hrbet



vdihni, upogni hrbet navzdol, dvigni glavo

## KOS



naredi globok počep, kolena narazen



kolena nasloni nad komolce



zelo previdno dvigni nogi; starši naj bodo zraven

## KOBRA



uleži se na trebuh



roki pokrči v komolcih, izdihni, vdihni, čelo ob tla



pogled usmeri navzgor, iztegni roki

## ALIGATOR



uleži se na trebuh, opora je na podlahteh



z rokama se odrivaj naprej, noge naj nihajo na eno in drugo stran (L, D)

## ŽIRAFA



stoj vzravnano



izdihni, položi roki čim bolj naprej, pete naj bodo na tleh



2 minuti hodi po vseh štirih

## KAMELA



poklekni, roki opri v boke, nagni se nazaj



obe roki daj na stopala ter nekajkrat vdihni in izdihni