

	RUMENA	RDEČA	MODRA	ZELENA
LEVA ROKA	<p>10x VOJAŠKI POSKOK</p> 	<p>30s PLANK</p> 	<p>20s GOSENICA</p> 	<p>10x SKLECA OB STOLU</p> 
DESNA ROKA	<p>20x ZAPIRANJE KNJIGE</p> 	<p>10x POČEP</p> 	<p>30s VISOKI SKIPING</p> 	<p>20s GORSKI TEKAČ</p> 
LEVA NOGA	<p>20s HRBTNE</p> 	<p>30s SKAKAJOČI JAKA</p> 	<p>10x POSKOK PO LEVI NOGI</p> 	<p>30s IZPADNI KORAK</p> 
DESNA NOGA	<p>20s SED OB STENI</p> 	<p>10x SKLECA</p> 	<p>10x POSKOK PO DESNI NOGI</p> 	<p>30s VRTENJE ROK</p> 

TWISTER VAJE

Potrebuješ kazalec iz igre twister (lahko ga izdeláš sam). Po vsakem zavrtljaju narediš vajo, ki je v kvadratu. Veliko zabave.