

VAJE ZA POZORNOST, KONCENTRACIJO, MOTORIKO



HOP, HOP BALONČEK

Potrebuješ tri balone .

Vse tri balone napihni.

Če ti ne gre, prosi za pomoč starše ali brata in sestro.

Nato izvedi sledeče vaje.

Pazi, da ti baloni ne padejo na tla.

- Vzemi en balon in ga 1 minuto odbijaj z **desno roko**.
- Vzemi en balon in ga 1 minuto odbijaj z **levo roko**.
- Vzemi dva balona in ju hkrati odbijaj pol minute.
- Vzemi tri balone in poskušaj odbijati vse hkrati. Pazi da ti ne padejo na tla. Pri odbijanju lahko uporabljaš celo telo.

To je bilo ogrevanje.

Zdaj sledi tekmovanje.

Tekmuj z bratom, s sestro ali starši, kdo bo odbijal vse tri balone hkrati dalj časa.

Vajo lahko delaš vedno, ko začutiš, da postajaš utrujen in se ti ne da več učiti. Nato boš lažje nadaljeval z učenjem. Ne pozabi popiti dovolj vode!