

1. URA: OTROŠKI FARTLEK – IGRA HITROSTI



- Z očetom in mamo se sprehodi **v naravo** (trim steza, travnik, jasa, gozd...)
- Tečeš **30 sekund** – hodiš **30 sekund** (ponoviš **5-krat**)
- **3 vaje za moč**: 10 počepov, medvedja hoja (po vseh 4ih), 10 sonožnih poskokov
- **Hiter tek** po klancu navzgor, **hoja** navzdol (ponoviš **3-krat**)
- **3 vaje za moč**: 10 poskokov po L in D nogi, hoja po prstih, vojaški poskoki
- Tečeš **1 – 2 – 3** minute (koliko lahko zdržiš)
- **3 raztezne vaje**: dotik tal v širokem razkoraku (kolena stegnjena), roke položiš za glavo in komolce nežno potisneš nazaj, predklon in dlani proti prstom na nogah (kolena stegnjena)
- Staršema daš »petko« 😊
- Sprehod nazaj do doma

Zgoraj je primer fartleka. Vsebine lahko prilagodite po svojih željah in sposobnostih.

2. URA: MINI JOGA



Vsak položaj zadrži, koliko časa lahko. Ko končaš, vse skupaj še enkrat ponovi 😊

3. URA: ROLANJE/KOTALKANJE, SKIRO, KOLO ali POHOD

Lepo vreme izkoristi za vožnjo s poljubnim prevoznim sredstvom 😊



Lahko pa spet povabiš družinskega člana na daljši sprehod oziroma pohod 😊