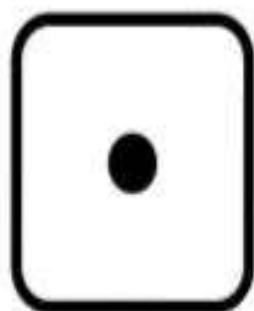




SUPERHEROJSKE NALOGE S KOCKO



VRZI KOCKO IN IZPOLNI DOLOČENO NALOGO. VSAKIČ LAHKO
NAREDIŠ VEČ PONOVIŠTEV. KOLIKO JIH USPEŠ NAJVEČ?



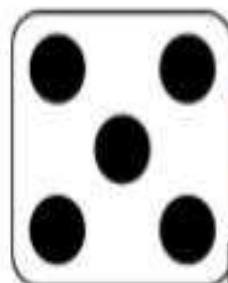
TREBUŠNJAKI



POSKOKI na
"ZVEZDO"



SKLECE



RAKOVA HOJA



POČEPI





POSKOKI s KOLEBNICO


V SPORTNA ABECEDA


SESTAVI SVOJE ŠPORTNO IME: NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA. LAHKO PA SESTAVLJAŠ TUDI DRUGE BESEDE. K IGRI POVABI TUDI OSTALE ČLANE DRUŽINE.


 - 10 žabjih poskokov


 - 10x kroženje z rokami naprej


 - 5 sklec


 - 10 zajčjih poskokov

 - hoja naprej v čepu (5 metrov)


 - 10x skoki po desni nogi

 - 10x skoki po levi nogi

 - hoja po vseh štirih (15 sekund)


 - 10 visokih sonožnih poskokov

 - 15x kroženje s trupom

 - 10 počepov

 - 5 izpadnih korakov z vsako nogo

 - stoja na lopaticah-sveča (30 sekund)

 - kroženje s trupom (10x na vsako stran)


 - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran)


 - 30x visoki skip na mestu

 - 5 vojaških poskokov


 - 10x kroženje z rokami nazaj


 - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund)

 - 10 bočnih poskokov

 - hopsanje na mestu (15 sekund)

 - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedlu

 - 5 poskokov v počepu

 - hitri tek na mestu (20 sekund)

 - hoja nazaj v čepu (5 metrov)

ŠPORTNI LOV NA ZAKLAD

Lov na zaklad naj se prične v tvoji **sobi**.
Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh
hišnih prostorih, vsakič pa se moraš
vmes vrniti v svojo sobo.

SPALNICA: 15 počepov

DNEVNA SOBA: 20x kroženje z rokama

KUHINJA: 10 žabjih poskokov

KOPALNICA: 15 X dvig trupa - trebušnjaki

HODNIK: 30x visoki skiping na mestu

VHODNA VRATA: 15x bočni poskoki

STOPNIŠČE: 10x gor in dol po stopnicah

STARŠI: skupaj z njimi naredi 5 poskokov

SPALNICA: uleži se na posteljo in uživaj