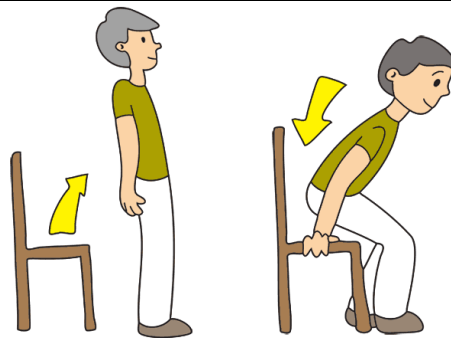




DESETKRAT POSKOČI!



**VSTANI IN SE VSEDI. TO
NAREDI DESETKRAT!**



**KROŽI Z RAMENI NAZAJ
DESETKRAT**



TECI NA MESTU



NAREDI 10 SKLEC



**NAREDI 10 POSKOKOV (ROKE
IN NOGE NARAZEN)**



NAREDI 10 POČEPOV



**NAREDI 10 IZPADNIH
KORAKOV**



**NAREDI 10
TREBUŠNJAKOV**



OBJEMI PRIJATELJA

**STEGNI ROKE, UPOGNI
DLANI, ZAOKROŽI S PRSTI,
STRESI TELO.**



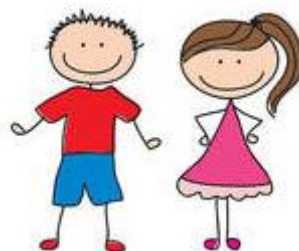
**S PALCEM IN KAZALCEM
MASIRAJ UHELJ IN GA VLEČI
NAVZVEN.**



KAMEN, ŠKARJE, PAPIR.



**PRVI V PARU KAŽE GIBANJE
NA MESTU, DRUGI GA
POSNEMAM, NATO SE
ZAMENJATA.**



**DOMIŠLJIJSKO POTOVANJE -
ULEŽITE SE NA TLA IN
POSLUŠAJTE MOJA
NAVODILA.**



**S SOSEDOM ODIGRAJTA
IGRO BOJA S PALCI.**



**10X GLOBOKO
VDIHNEMO IN
IZDIHNEMO.**

**VRSTO OD NAJMANJŠEGA
DO NAJVEČJEGA IN
OBRATNO ALI PO
ABECEDI.**



**KRIŽNO GIBANJE:
S KOMOLCEM SE IZMENIČNO
DOTIKAMO KOLENA NA
NASPROTNI STRANI TELESA.**



**ULEŽI SE NA TLA IN V TEM
POLOŽAJU IZMENIČNO
DVIKUJ NOGO IN
NASPROTNO ROKO.**



**RISANJE NAVIDEZNE
OSMICE PO ZRAKU.**



**Z ENO ROKO MASIRAJ MEHKO
TKIVO POD KLJUČNICO, Z DRUGO
ROKO PA S KROŽNIMI GIBI
MASIRAJ POPEK.**



POVEZOVANJE IN UMIRANJE



SIMETRIČNO RISANJE



RAZTEZOVANJE ROK V ŠTIRIH SMEREH: NAZAJ, NAPREJ, K UŠESU IN PROČ OD GLAVE. OB RAZTEGU POČASI IZDIHUJEŠ IN ŠTEJEŠ DO OSEM.



**GUMBKI ZA POZITIVNO MIŠLJENJE:
S PRSTNIMI BLAZINICAMI SE LAHNO DOTIKAMO TOČK NAD OČESOMA MED LASIŠČEM IN OBRVMI.**



GLAVO POČASI KOTALIMO Z ENE STRANI NA DRUGO, KOT DA BI BILA TEŽKA ŽOGA, PRI TEM GLOBOKO DIHAMO.



PREMIKAJ SE KOT ŽIVAL.

