

15 MINUTNA
živalska
telovadba



Izberi kartico in 1 minuto
izvajaj vajo, ki je zapisana.

žabji postkoti

naredi poiep, roke daj med
nogami na tla in skaii
visoko v zrak kot žaba



zvezdica

skaii z nogami narazen in
skupaj, hkrati zamahni z
rokama gor in dol
(»jumping jacks«)

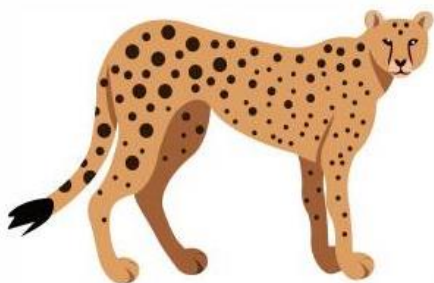
medvedja hoja

z rokami in nogami na
tleh, ter koleni čim nižje
hodi levo in desno



gopardov tek

na mestu teči čim hitreje,
kor najhitrejša žival v
sahari



gorilino
premikanje

naredi nizek poiep, naredi
pesti, jih daj na tla in se v
tem položaju premikaj po
prostoru

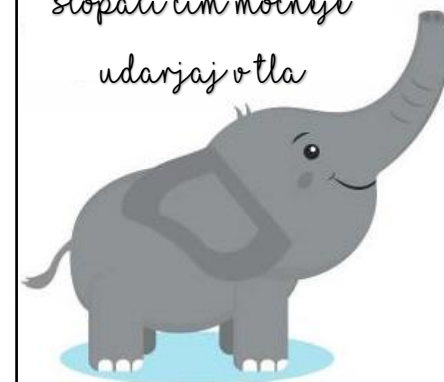


rakova hoja

v sedeim položaju daj roke
za hrbet na tla, doigni kolke
in se premikaj po prostoru
kot rak

slonovo
korakanje

korakaj na mestu in s
stopali čim moineje
udarjaj v tla



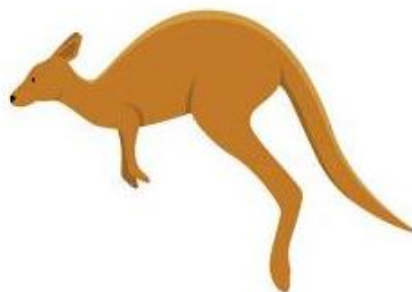


kušiarjvo plazenje

postavi se v plank ino tem položaju teči čim hitreje (kolena približuj prsim)

kengurjovi poskoki

iz počupa skaki čim višje (počup naj bo pod kotom 45°)



opiije plizanje

roke doigni nad glavo. izmenjujoče doigni koleno in spusti roko, tako da približaš koleno in komolec



kolibrijevo letenje

stoj z nogami skupaj. roke iztegni na vsako stran in jih premikaj v zelo majhnih krogih



kaije plazenje

v sedičem položaju daj roke za hrbet na tla, doigni boka in se premikaj po prostoru kot rak



oslove brece

kolena in komolec daj na tla. izmenično brecaj z nogami nazaj.



metuljeva hula

sedi na tla s koleni ob sebi. objami kolena in se zibaj naprej in nazaj.

kuža, ki gleda dol

dlani daj na tla in zadnjico čim višje v zrak. čim močneje pritiskaj stopala in dlani v tla.

