




TELOVADBA V NARAVI

Lepe sočne dni je najbolje izkoristiti za gibanje v naravi. Ob tem se lahko tudi dobro razmigaš. Spodaj je nekaj predlogov. Pri vsakem gibanju v naravi moraš biti pozoren na živali, ki tu živijo!

<p>Kamne lahko uporabiš tako:</p> <ul style="list-style-type: none">- jih dviguješ namesto uteži,- vadiš metanje in poskusiš kamen zalučati čim dlje,- splezaš na večje kamne ali skale.	
<p>Ko najdeš drevesni štor:</p> <ul style="list-style-type: none">- vadiš skakanje (na štor, iz štora),- tečeš okrog štora,- vadiš sklece tako, da se z rokami upreš na štor.	
<p>Korenine dreves so odlične za:</p> <ul style="list-style-type: none">- skakanje po eni ali obeh nogah.- preskakovanje v različne smeri,- če je dovolj toplo se lahko bos sprehodiš čez korenine in tako dobro zmasiraš svoje podplate.	
<p>Hlodi so najbolj zabavni! Na njem lahko</p> <ul style="list-style-type: none">- vadiš svoje ravnotežje, tako da hodiš po njem,- hlod preskakuješ na različne načine (kot klop),- vadi sklece,- povabi starše, brata, sestro k boju: oba se postavita nato pa poskušata drug drugega zriniti na tla. Kdor ostane na hlodu je zmagovalec!	