

## Poleg dnevnih vadb, lahko za sprostitev tudi:

- Opraviš krajši sprehod ali daljši pohod pri čemer opazuješ naravo ter:
  - o Kjer bo tišina minuto počivaj in ob tem zamiži. Poslušaj zvoke narave.
  - o Poberi palico, kamen in jo/ga vrzi v zrak, v daljavo, zadeni drevo, lužo...
  - o Splezaj, skoči čez podrto deblo ali se splazi pod njim. Če je možno skoči iz debla na deblo.
  - o Hodi po podrtem deblu, tudi ritensko.
  - o Stoj 10s na štoru, deblu in zamiži
    - Uspeš to narediti na eni nogi?
    - Kaj pa razovko/lastovko?
  - o Naredi stojo od drevesu. Da bo lažje se obrni in se splazi nanj ritensko. Upaš iz tega položaja narediti še preval? Najdi drevo, ki ti bo to omogočalo.
  - o Objemi drevo in nanj splezaj. Pri seskoku bodi pozoren na podlago, kamor boš doskočil.
  
- Skačeš s kolebnico:
  - o sonožno z ali brez vmesnega poskoka
  - o z levo nogo...pa še z drugo levo ☺
  - o v teku na mestu
  - o v teku
  - o križno
  - o se pri vsakem skoku obrneš za 45 stopinj
  - o Uspeš te vaje opraviti tudi miže?
  - o Kaj pa z vrtenjem kolebnice nazaj?
  
- Tečeš
  - o Dalj časa v počasnem tempu ali z vmesno hitro hojo pri čemer globoko dihaj! Vmes naj bo tudi nekaj klanca (najprej navzgor, da bo potem lažje ☺). Taki vadbi pravimo **fartlek**. Pazi, da stopala polagaš nežno in ne udarjaš premočno ob tla. Med vadbo preskakuj luže, veje, debla, kamne...igraj se z domišljijo. Si vmes splasil kakšno košuto, preplašil ptiča v bližnjem grmu?
  
- Kolesariš
  - o Ne pozabi na čelado in pravila CPP.
  - o So pnevmatike dovolj polne?
  - o Vzemi si čas za razgled.
  - o V kolikor greš pozno popoldne poskrbi, da boš v primeru mraka ali teme viden!
  
- Rolaš. Ne pozabi na čelado in ščitnike.
  
- Igre z loparji igraj le z družinskimi člani
  
- Igre z žogo igraj le z družinskimi člani
  
- **IGRAJ SE Z DOMIŠLJIJO**