

VAJA RAVNOTEŽJA

DREVO

- DREVO RASTE VISOKO LE, ČE JE DOBRO UKORENINJENO.
- TVOJE NOGE SO KORENINE, TVOJ TRUP S HRBTENICO JE DEBLO IN ROKE SO VEJE TVOJEGA DREVESA.
- STOPI Z NOGAMI SONOŽNO IN DVIGNI ENO NOGO. POKRČI JO V KOLENU IN STOPALO NASLONI NA STEGNO DRUGE NOGE.
- SKLENI ŠE ROKE PRED SVOJIM SRCEM IN JIH POČASI DVIGNI NAD GLAVO, ZDAJ SI V POLOŽAJU DREVESA.
- PONAVLJAJ GLOBOKE VDIHE IN IZDIHE. VZTRAJAJ TUDI, ČE TE ZAZIBA. SPOMNI SE, DA SE TUDI DREVO MAJE V VETRU, A KLJUB TEMU NE PADE. TVOJE KORENINE SO MOČNO PRITRJE NE V TLA.
- POSKUSI ŠE Z ZAPRTIMI OČMI. ROKE LAHKO RAZPNEŠ KOT VEJE IN POIŠČEŠ RAVNOVESJE.
- ZAMENJAJ NOGI IN PONOVI VAJO.
- S KATERO JE BILO LAŽJE?
- JE BILO LAŽJE Z ZAPRTIMI ALI Z ODPRTIMI OČMI?
- Z RAZPRTIMI ALI SKLENJENIMI ROKAMI?

VELIKO VESELJA PRI DRŽI TELESA!

UČITELJICA VERONIKA