

SUPER KOCKA

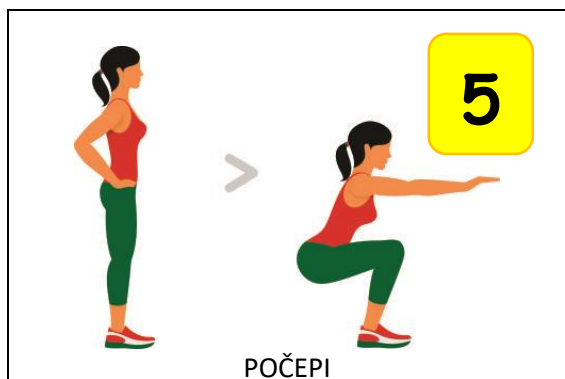
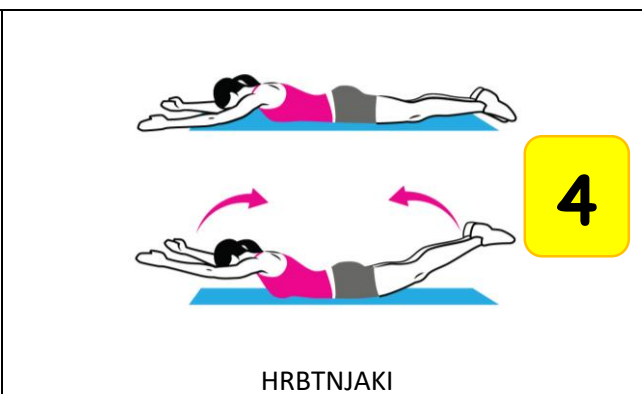
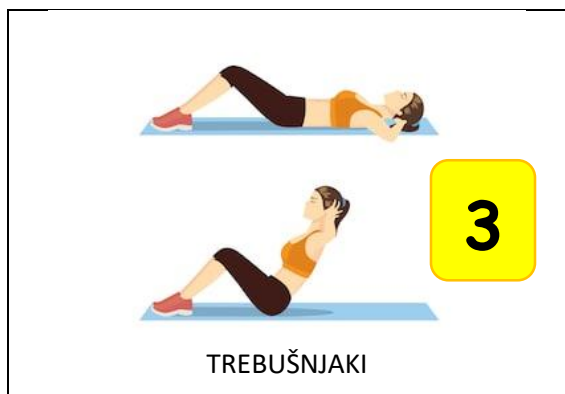
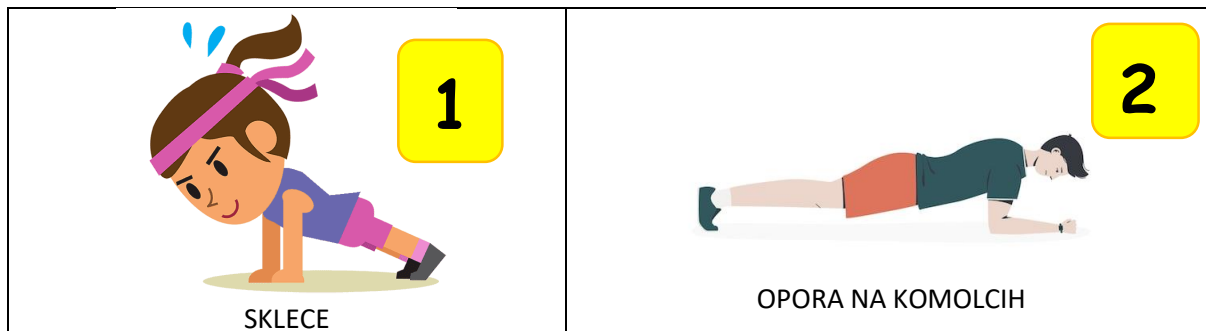
Igro lahko igra en ali več igralcev. Prvi kocko vrže najmlajši, zadnji pa najstarejši igralec. Vsako polje ima označeno številko (od 1 do 6). Številka na kocki ti pove katero vajo moraš narediti.

V spodnjih tabelah so slike vaj, ki jih opravljaš 30 sekund. Tvoja naloga je, da v tem času narediš čim več ponovitev oziroma, zdržiš v določenem položaju. Kocko moramo vreči vsaj 6 krat pri vsakem delu (ogrevanje, krepilne gimnastične vaje, akrobatika).





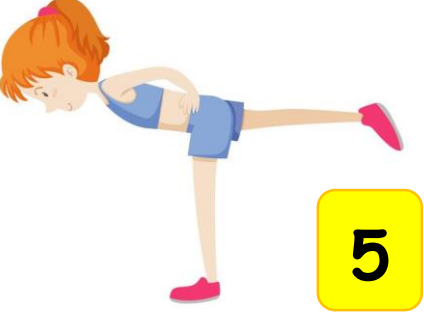

OGREVANJE

 TEK NA MESTU	1	 SKUPAJ/NARAZEN	2
 ODKLONI LEVO IN DESNO	3	 MIZICE NAZAJ (TEŽJA OBLIKA Z DVIGNJENO NOGO)	4
 HOJA V OPORI SPREDAJ NAPREJ (PO VSEH ŠTIRIH)	5	 HOJA V OPORI SPREDAJ NAZAJ (PO VSEH ŠTIRIH)	6

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE



AKROBATIKA: UPORABI BLAZINO (lahko tudi posteljo od staršev, če dovolijo in je varna)**TER PAZI NA VARNOST:****NAREDIMO 3X OZIROMA ZADRŽIMO 30 SEKUND**

 <p>MOST</p>	 <p>STOJA NA LOPATICAH</p>
 <p>PREVAL NAPREJ</p>	 <p>PREVAL NAZAJ</p>
 <p>RAZOVKA</p>	 <p>STOJA NA GLAVI (Z VAROVANJEM)</p>