

ODPRAVITE SE NA SPREHOD V NARAVO - PRI TEM UPOŠTEVAJTE PRIPOROČILA O GIBANJU NA PROSTEM

- Objemi drevo, zapri oči in 10 krat globoko vdihni.
- Poišči kamen ali manjšo palčko, se od drevesa umakni za 5 korakov in skušaj zadeti deblo.
- Naredi 10 počepov in 10 sonožnih poskokov.
- Na tla položi palico in bočno skači čeznjo (čim večkrat).
- Na tla pred seboj položi palčko. Skoči čeznjo, naprej in nazaj (čim večkrat).
- ZA KONEC: Objemi isto drevo, kot na začetku.