

# TELOVADNE KARTE

**K** – pingvinski ples



**6** – dvig trupa (trebušnjaki)



**D** – visoki skipping



**5** – dvig medenice



**J** – zajčji poskoki



**4** – izpadni korak



**10** – plavanje



**3** – sklece



**9** – rakova hoja



**2** – preskakovanje kolebnice



**8** – striženje-škarjice



**A** – tek na mestu



**7** – položaj deske



Vse kar potrebuješ, so igralne karte



. Lahko se igraš sam/-a ali pa z družinskimi člani. Iz kupa izvleci karto in opravi nalogo, ki ti jo določa karta. **Rdeča** oznaka karte pomeni, da nalogo izvajaš **1 minuto**, **zelena** oznaka **30 sekund** in **modra** oznaka **15 ponovitev**. Izvleci vsaj 10 kart. Igro se igraj ob prostem času ali ko potrebuješ oddih od sedečega dela za šolo. 3, 4, zdaj!!! 😊