RaP – Igriva joga za otroke

Torek, 5. 5. 2020, 6. šolska ura

Izvajalka: Anja Janež

**ŽIVJO, UČENCI!**

**Ste pripravljeni na novo dozo joge? ☺**

**Poiščite si miren kotiček (v tem lepem vremenu lahko telovadite tudi v naravi), pripravite si podlogo in začnimo!**

**Najprej se razgibajte, glavo, ramena, boke, noge, roke,…**

**Sedaj pa sledite spodnjim slikam in poskušajte izvesti različne položaje. Če položaj ni prijeten ali vas boli, nadaljujte na naslednjo vajo.**

**Po koncu vaj se ulezite na podlogo, zaprite oči in mirno dihajte še pet minut, da se umirite.**



**Za sprostitev vam pošiljam še nekaj mandal – pobarvank.**

**Če nimate možnosti, da pobarvanko natisnete, pa lahko ustvarite svojo mandalo na podoben način. (zelo bom vesela, če mi boste poslali kakšno risbico na mail).**



