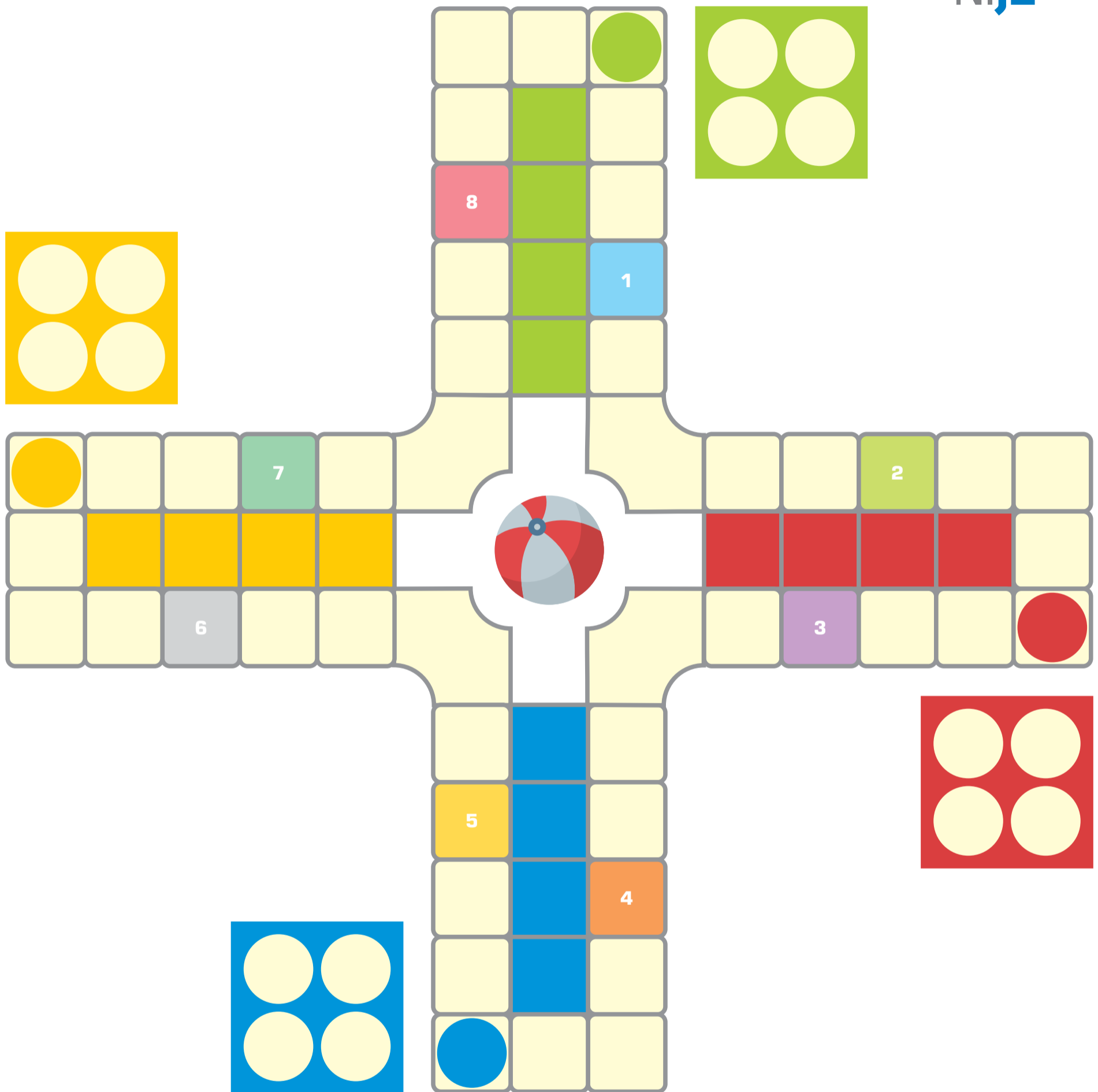
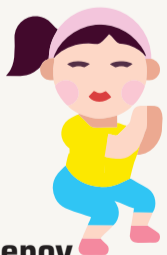


ČLOVEK RAZGIBAJ SE!

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



1

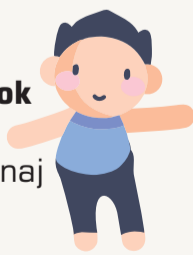


Naredi **šest počepov** in kocko meči še enkrat.

2

Štiri vaje za razgibanje rok

ti prinesejo dve dodatni polji. Vaje naj s tabo delajo vsi igralci in gledalci, vsako vajo ponovite trikrat.



3



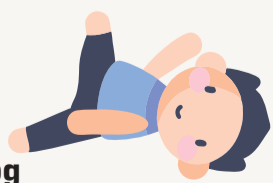
Pokaži **tri dihalne vaje** in kocko lahko vržeš ponovno.

4



Pokaži, kako narediš lepo »lastovko«. Za to si nagrajen in se lahko premakneš na polje tik pred vhomom v svojo telovadnico (hišico).

5

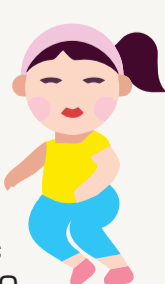


Prikaz **treh vaj za mišice nog** te nagradi za tri dodatna polja. Pokaži vaje in s tabo naj telovadijo vsi.

6

Tek na mestu

te nagradi za štiri polja naprej. Tečeš tako dolgo, da tvoj sotekmovalec počasi prešteje do 30.



7

Pokaži in razloži, kako se naredijo **tri vaje za razgibanje hrbtenice**.

Po tem lahko kocko vržeš še enkrat.



8

Z vsemi sodelujočimi izvedi **tri svoje najljubše vaje** in se za nagrado pomakni pet polj naprej.





ZA IGRO poleg predloge »Človek razgibaj se« potrebujete: 4 igralne figure v enaki barvi za vsakega igralca in igralno kocko. Če figur in kocke nimate, si jih izdelajte sami.

CILJ IGRE

Med zabavo in druženjem razgibati telo in spraviti vse štiri figure v telovadnico (hišico)!

NAVODILA

Igra je v osnovnih navodilih podobna klasični različici »Človek ne jezi se«. Igrajo jo lahko 2-4 igralci. Na poti do telovadnice (hišice) so ji dodane naloge (barvna polja), s katerimi se igralci razgibajo in so telesno dejavni. Po prvi vrženi šestici lahko začnete z igro. Pomikate se za toliko polj, kolikor pik vržete s kocko. Ko pridete na polje z dodatnimi nalogami, lahko igro nadaljujete šele, ko jih opravite. Pri vajah (če je tako navodilo) sodelujejo vsi, kdor vaje ne izvede, en krog ne meče kocke.

Ne pozabite na higieno rok pred in po igri.

Igra je primerna za starost 5+.



OPOZORILO:
Ni primerno za otroke do 3. leta starosti.