

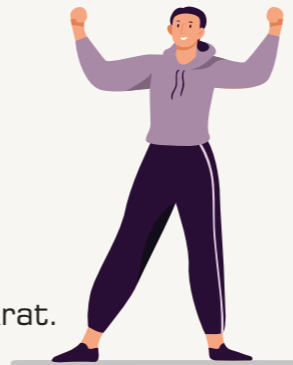
ČLOVEK RAZGIBAJ SE!

1



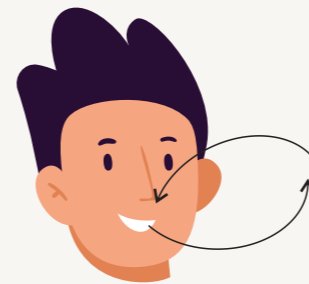
Naredi **šest počepov** in kocko meči še enkrat.

2



Štiri vaje za razgibavanje 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 razgibavanje 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.

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.

Igra je primerna za starost 5+.



ČLOVEK RAZGIBAJ SE!

