

POHOD (sprehod malo drugače)

Oglejte si primer teka v naravi z različnimi vajami, ki jih že poznate in vaje, s katerimi si lahko popestrite vaš športni dan:

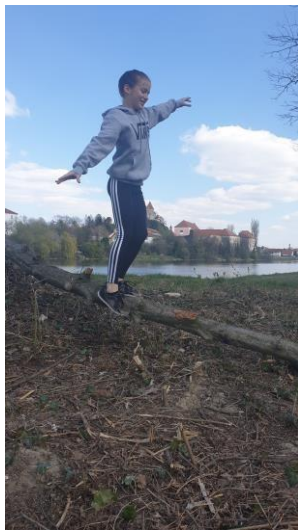
https://www.youtube.com/watch?v=swgUAoijP-c&feature=youtu.be&fbclid=IwAR166dYUq_UFaFCDgubVjwZ8Ke-mQBH_xaEgB6hh_znQVPZB6MIHvPwIGxc

HOJA PO DEBLU:

Naprej, nazaj ...



Poizkusi še kakšen obrat, prednoženje, zajemanje ...



naredi lastovko



splazi se pod deblom



naredi sklece v opori



splezaj po deblu v opori na rokah



v položaj stoje na rokah (samo za spretnejše)



sonožno preskakuj deblo v opori na rokah



v opori na rokah se plazi po deblu



tek okoli drevesa 30 sekund v vsako smer



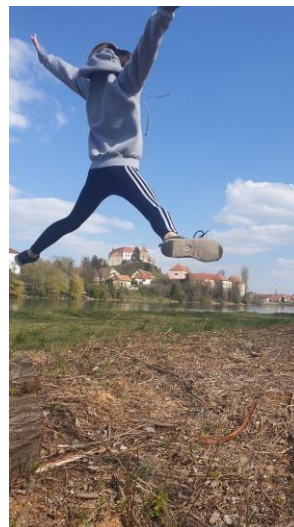
izziv: v 1 min se dotakni čim več dreves



skoči in dotakni se najvišje veje, ki jo dosežeš



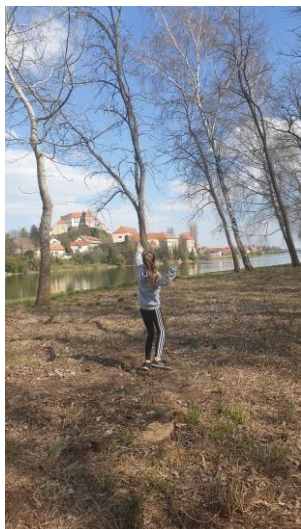
5-x iz štora ali debla skoči v globino



5 x preskoči deblo



vrzi storž čim dlje



poišči palico in jo meči kot kopje, najprej z mesta, potem z zaletom



poišči kamen in ga suni čim dlje



z objemom drevesa se zahvali gozdu

