**GIBALNA KOCKA**

**Pravila igre**

**Število igralcev:** cela družina

**Starost:** neomejeno

**Pripomočki:** Dve kocki od družabnih iger, obvezna dobra volja, nasmeh na obrazu, vzpodbujanje/navijanje, športno obnašanje.

**Navodila:** Z igro začne igralec, ki vrže najmanjše število na kocki (če dva ali več družinskih članov vržeta/jo isto število, met ponovita/jo). Igralec, ki je na vrsti na lihi met (1., 3. , 5. … ) vrže eno kocko, na sodi met (2., 4., 6. …) vrže dve kocki.

**Gibalne naloge**

**Številka 1: počepi (10x)**



**Številka 2: dvigovanje bokov (10x)**



**Številka 3: trebušnjaki (10x)**



**Številka 4: sonožni poskoki (10x)**



**Številka 5: »Hrbtni« (10x)**

**Številka 6: dvig na prste (zadržati položaj vsaj 5 sekund)**



**Številka 7: stoja na eni nogi/lastovka**

**Številka 8: tek na mestu – 30 sekund**



**Številka 9: »Medvedki« - poskoki narazen-skupaj (10x)**



**Številka 10: vojaški poskoki (10x)**





**Številka 11: »Plank« oz. deska (20 sekund)**



**Številka 12: predkloni (10x)**



Pripravila: Anja Pečaver, prof.šp.vzg.

Fotografije: osebni arhiv