

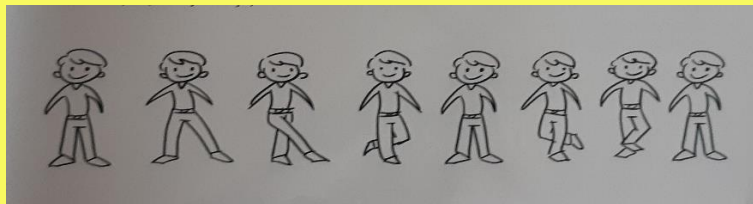
Pripravimo možgane na učenje

PRGIČ, Jani. 2018. Griže. *Kinestetični razred: učenje skozi gibanje: praktični priročnik z več kot 100 vajami in igrami*. Svetovalno-izobraževalni center Ml.

Priredila: Suzana Kline

Pletenica

1. Vstani in se postavi, kjer imaš prostor za gibanje.
2. Z desno nogo stopi na stran.
3. Levo nogo prenesi spredaj čez desno in jo daj na tla.
4. Z desno nogo ponovno stopi na stran.
5. Levo nogo prenesi zadaj čez desno in jo daj na tla.
6. Gibe večkrat ponovi. Lahko menjaš smer.



Od ušesa do stopala

1. Z levo roko 10-krat rahlo udari po desnem ramenu.
2. Z desno roko 5-krat rahlo udari ob levo peto.
3. Z levo roko 3-krat potegni za desno uho.
4. Z desno roko 15-krat rahlo udari po levem kolenu.



Nos - komolec

1. Z levo roko se primi za nos, z desno roko pa za levi komolec.
2. Zamenjaj roki. Z desno roko se primi za nos, z levo roko pa za desni komolec.
3. Izmenjuj roke in vajo ponovi 10-krat čim hitreje.



Nos - uho

1. Z desno roko se primi za nos, z levo roko pa za desno uho.
2. Zamenjaj roki. Z levo roko se primi za nos, z desno roko pa za levo uho.
3. Izmenjuj roki in vajo ponovi 10-krat čim hitreje.



Dotikanje pet

1. Stopi z nogami narazen, roke imej ob telesu.
2. Levo nogo pokrči naprej, peta je nad desnim kolenom.
3. Z desno roko se dotakni leve pete.
4. Levo nogo pokrči nazaj, peta proti zadnjici.
5. Z desno roko se ponovno dotakni leve pete.
6. Zamenjaj strani in enako naredi z desno nogo in levo roko.



Vetrnica

1. Stopi z nogami narazen in iztegni roke.
2. Zasuči se v pasu navzdol in se z desno roko dotakni prstov na levi nogi.
3. Dvigni se, zasuči se v pasu navzdol in se z levo roko dotakni prstov na desni nogi.
4. Naredi 10 ponovitev.



Drevo

1. Stopi z nogami narazen v višini ramen.
2. Vso težo prenesi na desno nogo.
3. Levo nogo pokrči v kolenu in stopalo položi na notranjo stran desnega stegna (lahko na desni gleženj, pod koleno).
4. Skleni dlani in roki dvigni visoko nad glavo.
5. Zamenjaj nogo in ponovi vajo.
6. Izmenjuj nogi.



Škarjasti skok + križanje rok

1. Stojiš z desnim stopalom pred levim in iztegnjenimi rokami v zrak.
2. Nato skočiš in pri tem zamenjaš stopali (levo stopalo pred desno). Roke prekrižaš v zraku (desno roko pred levo).
3. Nato znova skočiš in pri tem ponovno zamenjaš stopali (desno stopalo pred levo) in roki (leva roka pred desno).



Tek na mestu z dotikom

1. Teci na mestu z iztegnjenimi rokami na vsako stran.
2. Še vedno tečeš. Z levo roko se dotakni desnega zapestja, komolca, rame; pri tem pazi, da bo desna roka ostala čimbolj iztegnjena.
3. Zamenjaš roki. Z desno roko se dotakneš levega zapestja, komolca, rame; leva roka je iztegnjena. Še vedno tečeš.
4. Naredi več ponovitev. Izmenjuj roki.



Poskoki narazen - skupaj z vrtenjem

1. Stoj pokončno, z nogami skupaj in rokami ob telesu.
2. Poskoči narazen - skupaj z nogami narazen v širini ramen in rokami v zamahu nad glavo.
3. Nadaljuj s poskoki narazen - skupaj in se pri tem vrti v smeri urnega kazalca, nato v nasprotni smeri.



Rakovičja hoja z vrtenjem

1. Sedi na tleh s pokrčenimi koleno, dlani položi za hrbtom na tla.
2. Dvigni zadnjico in se s celotno težo upri na stopala in dlani.
3. Roki ostaneta približno na istem mestu, stopali pa se premikata po krožnici okoli rok v nasprotni smeri urnega kazalca.

