

Se vam doma nabira časopisni papir? Uporabite ga za telovadbo!

Gibalna igra s časopisnim papirjem : ZIMA

Vzemite celo polo papirja (časopisni papir ali večji od reklam)

1. S papirjem v roki hodite, kot da gazite po snegu – visoko dvigujete noge.
2. Papir položite na tla, nanj sedite ter drčajte po zadnjici, kot da sankate.
3. Stopite na papir v pozo za smuk in smučajte. Ne pozabite na ovinke in poskoke.
4. Sedaj papir razpolovite. Z vsako nogo stopite naj in izvedite tek na smučeh ali drsanje. S papirjem drsajte po tleh.
5. Pomečkan in že nekoliko strgan papir , raztrgajte na manjše dele in napravite kepe, s katerimi se kepajte.
6. Na kocu, pa lahko iz kep še napravite na tleh obliko snežaka.

Pa obilo zabave in smeha!