

## JAZ, ŠPORTNIK

1. Preden se lotimo kateregakoli športa, je pomembno, da se pred tem dobro ogrejemo z razteznimi vajami. Oglej si spodnji video in se na zabaven način ogrej ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=P9jS1bqBUVs>

2. Po športanju pa paše tudi malo sprostitve. Da se naše telo in um umiri, opravi 5 vaj, ki so prikazane na spodnjih sličicah.

**MOČ**  
Uporabi svojo moč, da ukratiš valove.

**PRIJAZNOST**  
Stegni se visoko in razširi prijaznost.

**POGUM**  
Pogumno smučaj po strmini

**PRIJATELJSTVO**  
Raztegни se kot pes, ki maha z repom.

**PAMET**  
Bodi pametna sova, ki sedi na veji.

3. Po opravljenih vajah pa poskusi meditirati in sedeti pri miru kot žaba ...

OMMMMMMMMMMMM ☺

