

Izberi si lahko neobljudeno pot, sam/a ali z družino. Če boš srečal/a koga, se mu izogni, za druženje bo še vedno čas. Pohod si lahko popestriš s spodnjimi primeri.

- rahel vzpon: teci v hrib pet sekund in to ponovi 5-krat
- podrto drevo: naredi 10 sklec
- poišči kamen: naredi vajo za moč rok in ramenskega obroča
- debelejša veja: obesi se nanjo in naredi kakšen vzgib
- položi palico ali vejo na tla in preskoči palico 10-krat v levo in 10-krat v desno
- po podrtem drevesu hodi in lovi ravnotežje
- splezaj na kakšno nizko drevo (bodi previden)
- naredi 10 skokov na podrto drevo



Med sprehodom je čas tudi za počitek: sedi in opazuj naravo, vdihni štiri sekunde in izdihni šest sekund, ponovi 10-krat. Po krajšem premoru nadaljuj pohod.

To je bilo le nekaj možnosti. Sam/a pa si zagotovo še izvirnejši/a od mene in se boš spomnil/a še kaj drugega.

Glavno navodilo: Zmeraj poskrbi za lastno varnost. Ne pozabi na tekočino.

Sprehod naredi glede na tvojo kondicijo, glede ponovitve vaj pa jih lahko narediš tudi več.

Naredi odklop in uživaj v naravi.

