

SIMBIOZA GIBA

3. GIBA IZZIV »ZAPLEŠITE PO SVOJE«

- ◆ Prosti ples – zaplešite svojo najljubšo pesem
- ◆ Posnemanje – določite vodjo, ki bo kazal koreografijo ali sledite videu
- ◆ Stol ples – za tiste, ki so gibalno ovirani
- ◆ Počasno/hitro – spreminjajte tempo
- ◆ Ples z rekviziti – uporabite rutko, klobuk ali trak
- ◆ Ples v paru – zaplešite z nekom in se uskladite
- ◆ Zamrznjeni ples – plešite, kakor želite, dokler se ne ustavi glasba. Takrat obstanite kot kip
- ◆ Ples z zgodbo – z gibi povejte kratko zgodbo. Ostali naj poskušajo uganiti, kakšno zgodbo je želel plesalec povedati.
- ◆ Krožni ples – zaplešite v krogu z drugimi

Ni pravil, saj šteje gibanje in veselje!

GIBA NAVDIH

Ples povezuje, sprošča in dviguje energijo. Je eden najbolj dostopnih načinov gibanja za vsakogar.

GIBA NASVET

- ◆ izberite glasbo, ki vas razveseli
- ◆ gibajte se po svojih zmožnostih
- ◆ poskrbite za varen prostor
- ◆ naj bo zabavno, ne popolno



Čas izvajanja izziva: do 24.5.2026