
















AKTĪVĀ PAUZE



- IZVĒDINI TELPU 
- UZLIEC TAIMERI 
- PIECELIES KĀJĀS UN IZSTAIPIES 
- UZTAISI 10 PIETUPIENUS 
- PADZERIES ŪDENI 
- UZSPĒLĒ BALONU TENISU 
- SAGATAVO SEV TĒJU 
- 10 REIZES LĒNĀM IEELPO CAUR DEGUNU, IZELPO CAUT MUTI 
- NODEJO VIENU DEJU PIE SAVAS IEMĪĻOTĀS MŪZIKAS 
- IZSŪC VAI IZSLAUKI ISTABU 
- UZLOKI TRĪS DAŽĀDAS PAPIĀRA LIDMAŠĪNAS. KURA AIZLIDOJA TĀLĀK? 
- MĒTĀ BALONU, NEIZMANTOJOT ROKAS 
- SARAKSTI, KO DARĪSI PĒC MĀCĪŠANĀS 
- APĻO ROKAS KĀ ZĪMĒJOT DIVAS SAULES 
- SKRIEN UZ PIRKSTGALIEM
- LEC UZ VIENAS KĀJAS 
- CIK ILGI TU VARI NOSTĀVĒT UZ VIENAS KĀJAS AR PACELTĀM ROKĀM?

- LEC AR LECAMAUKLU 
- APĻO AR VINGROŠANAS RIŅĶI 
- NOMAZGĀ TRAUKUS 
- SAKĀRTO VIENU PLAUKTU 
- CIK ILGI TU SPĒJ NOSTĀVĒT UZ VIENAS KĀJAS?
- NOGULIES UZ GRĪDAS UN KLAUSIES SAVĀ ELPĀ 
- SAKĀRTO VIENU PLAUKTU 
- SKRIEN UZ VIETAS IESPĒJAMI ĀTRI 
- PĀRVIETOJIES PA MĀJU KĀ ROBOTS 
- CIK ILGI TU VARI NOTURĒTIES PLANKINGĀ?
- PIESKARIES SAVIEM KĀJU PIRKSTGALIEM 
- PIETUPIES UN PALECIES! CIK REIZES TEV TAS IZDODAS?
- VAI TU SPĒJ 5 MINŪTES NEDARĪT PILNĪGI NEKO? 
- APSKAUJ SEVI 10 SEKUNDES
- VAI MĀKI UZTAISĪT ŠPAGATU?
- EJ PIECDESMIT SOĻUS ATPAKAĻGAITĀ
- UZSPĒLĒ "KĀRTOŠANAS SPĒLI" 