

# PREKO IZZIVOV DO MOČI

Priročnik z  
navodili za  
izvajanje vaj

#prekoizzivovdomoči



Tinkara Kovač, Tadej  
Sapač, Marta Klopčič,  
Jure Gačnik, Ksenija  
Levičar, Alja Vozelj



**PREKO IZZIVOV  
DO MOČI**



Sofinancira  
Evropska unija

vdc   
Zasavje





# KOLOFON

PREKO IZZIVOV DO MOČI

Priročnik z navodili za izvajanje vaj

Avtorji: Tinkara Kovač, Tadej Sapač, Marta Klopčič, Jure Gačnik, Ksenija Levičar, Alja Vozelj

Izbor vaj: Tinkara Kovač

Oblikovanje: Tadej Sapač

Priprava besedila v lahkem branju in jezikovni pregled: Marta Klopčič

Organizacija videoposnetkov: Jure Gačnik

Fotografije: Ksenija Levičar, Alja Vozelj

Varstveno delovni center Zasavje,  
Zagorje ob Savi, april 2026



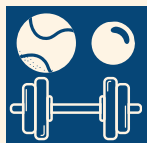
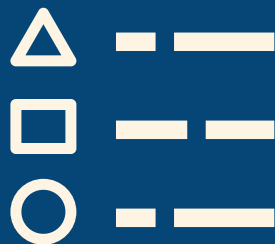


# UVOD

Varstveno delovni center Zasavjeje regijski javni socialnovarstveni zavod, ki podpira osebe z intelektualnimi oviranostmi in pridruženimi težavami v duševnem zdravju pri bolj vključujočem življenju v naši družbi. Tako kot ostala slovenska družba se tudi naša populacija strara, vse več uporabnikov ima zdravstvene težave, težave v gibanju, upada motivacija za gibanje in aktivno preživljanje prostega časa. Zato smo v Erasmus+ projektu naslovili ravno to tematiko - motivacijo za sodelovanje v gibalnih in prostočasnih aktivnostih. K partnerski organizaciji E.G.N.Y.A. v Atene smo se odpravili po ideje in navdih, kako se podobnih izzivov lotevajo pri njih ter oblikovali priročnik, za katerega verjamemo, da bo uporaben tudi drugod, ne le v našem VDC-ju. Vaje so namreč preproste, zabavne, pripomočke pa lahko izdelamo iz odpadnih materialov.



# LEGENDA



pripomočki



trajanje vaje



število  
udeležencev



Vsaka vaja je opremljena tudi s QR kodo. S skeniranjem le-te dostopate do video posnetka načina izvajanja vaje.



# KAZALO VAJ

1. Frizbi ..... stran 3
2. Tri v vrsto ..... stran 4
3. Fliper ..... stran 5
4. Lepljiva čelada ..... stran 6
5. Klovneve hlače ..... stran 7
6. Pobiranje časopisa s palicama ..... stran 8
7. Žoga in stožec ..... stran 9
8. Zgrabi stožec ..... stran 10
9. Dežnik in žogice ..... stran 11
10. Mini knjiga ročnih spretnosti ..... stran 12
11. Dve palici, žogica in vedro ..... stran 13
12. Tekmovanje s časopisom ..... stran 14
13. Kladivo in tulci ..... stran 15
14. Pihanje vrečk ..... stran 16
15. Met vrečice s peskom v posodo ..... stran 17
16. "Tenis" z žogicama ..... stran 18
17. Lovljenje žogic v karton od jajc ..... stran 19
18. Karton od jajc, ping pong žogica ..... stran 20
19. Labirint balon ..... stran 21
20. Navijanje na palico ..... stran 22





# FRIZBI

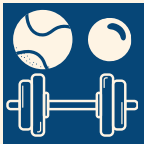
Igralca si stojita nasproti.

Razdalja med njima meri približno 5 m.

Igralec, ki ima v roki frizbi, ga čim bolj enakomerno in naravnost poda soigralcu.

Soigralec skuša frizbi ujeti.

Nato vlogi zamenjata.



mehak frizbi



10 min



2



# TRI V VRSTO

Cilj igre je postaviti tri enake znake v vrsto:

navpično

vodoravno ali

poševno

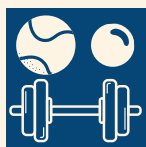
Igralca se dogovorita, kdo začne.

Igralca se izmenjujeta.

Vsak igralec, ki je na potezi, postavi svoj znak (X in O oz. rdeč in črn krogec) v prazno polje.

Igra se konča, ko eden od igralcev postavi tri svoje enake znake v vrsto.

Igra se lahko konča tudi brez zmagovalca.



● osnova igre iz vrvi/iz

lesa (kartona)

● leseni elementi

(križec, krožec oziroma rdeč in črn krogec)

2 min

2





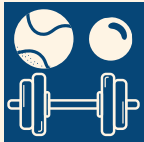
# FLIPER

Igralec postavi žogico na pokrovček – v spodnjem delu fliperja.

Pomeri v eno izmed posodic.

Sproži vzvod.

Cilj igre je, da v posodice spravi čim več žogic.



- fliper iz kartona
- ping-pong žogice



5 min



1

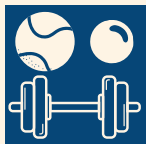


# LEPLJIVA ČELADA

Igralec si na glavo povezne čelado.

Na čelado lepi plastične kroglice.

Razporediti jih mora po celi čeladi – čim bolj enakomerno po celotni površini.



- čelada z lepljivo površino
- plastične žogice



5 min



1



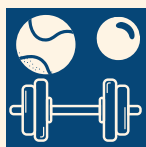
# KLOVNOVE HLAČE

Eden od igralcev ali voditelj si obleče velike hlače.

Drugi igralec cilja žogice v hlače.

Tisti, ki ima oblečene hlače, se lahko trudi, da ujame čim več žogic.

Lahko pa se tisti, ki ima oblečene hlače, žogicam izmika.



● velike hlače

● žogice



5 min

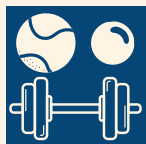


2



# POBIRANJE ČASOPISA S PALICAMA

Po tleh so razporejene kepe časopisnega papirja.  
Igralec v roke vzame dve enako dolgi palici.  
Z njima skuša pobrati čim več kep časopisnega papirja.  
Kepe s palicami prime in prestavi v koš/posodo.



5 min



1

- dve palici
- kepe iz časopisnega papirja
- koš/posoda



# ŽOGA IN STOŽEC

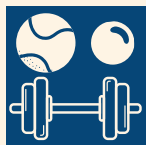
Voditelj v roke vzame žogo.

Nanjo postavi stožec.

Pred igralcem iz rok spusti žogo s stožcem na njej.

Ko se žoga dotakne tal, se stožec odbije v višino.

Igralec skuša stožec ujeti z rokama.



- žoga
- stožec



5 min



1



# ZGRABI STOŽEC

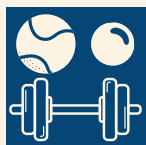
Igralci sedijo okrog mize.

Voditelj daje različne ukaze:

glava, rame, križ kraž, mlinček.

Ukaze menjava poljubno, brez vrstnega reda.

Ko vzklikne »Stožec!«, skušajo igralci čim hitreje zgrabiti stožec.



● stožec



15 min



3+



# DEŽNIK IN ŽOGICE

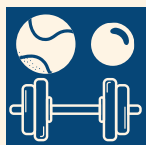
Dežnik obesimo na vrvico, ki visi s stropa.

Igralcem razdelimo žogice.

Igralci se razporedijo na primerni razdalji (cca, 3 korake stran) okrog dežnika.

Voditelj zaniha dežnik.

Igralci skušajo vreči žogico v premikajoči se dežnik.



● velik dežnik

● žogice



10 min



2+



# MINI KNJIGA ROČNIH SPRETNOSTI

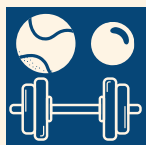
Igralec skuša rešiti naloge na vsaki strani knjige:

Priviti pokrovčke.

Vditi šivanko skozi koščke slamice.

Zavezati vezalke.

Elastike napeti okrog gumbov ...



vnaprej pripravljena  
knjiga ročnih  
spretnosti



10 min +



1



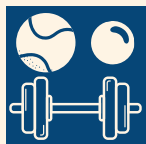
# DVE PALICI, ŽOGICA IN VEDRO

Igralca v vsako roko primeta palico.

Voditelj na njuno palico postavi žogo.

Igralca morata žogo na palicah prenesti določeno razdaljo.

Žogico morata s palic spustiti v vedro.



- dve enako dolgi palici
- vedro
- manjša žoga



5 min



2



# TEKMOVANJE S ČASOPISOM

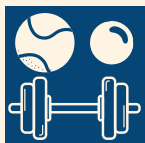
2 igralca med sabo tekmujeta.

Pred sabo imata pot iz časopisnega papirja.

Časopis je zlepljen v dolgo kačo.

Igralca premikata noge – posnemata hojo, tako da se časopis premika proti njima.

Med sabo tekmujeta, komu bo prej zmanjkalo časopisa pod nogami.



veliko časopisnega  
papirja, zlepljenega  
v dolgo kačo



5 min



2

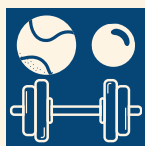


# KLADIVO IN TULCI

Igralec ima v rokah penasto kladivo.

Pred njea postavimo kartonski nosilec s tulci.

Igralec s penastim kladivom tulce zabije skozi luknjo na tla.



- tulci
- penasto kladivo
- nosilec za tulce



5 min



1



# PIHANJE VREČK

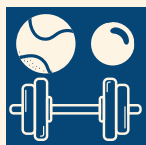
Na mizo postavimo stožce.

Na vsakega izmed njih poveznemo plastično vrečko.

V roke vzamemo kos kartona.

Z njim zamahujemo gor in dol, da ustvarjamo veter.

S stožcev skušamo »odpihniti«  
vrečice.



● plastični stožci (cca. 4) 5 min

● 4 plastične vrečke  
(za sadje)

● kos kartona

1



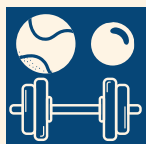
# MET VREČICE S PESKOM V POSODO

Igralcem razdelimo vrečice s peskom.

3 metre stran od uporabnikov postavimo nizko posodo.

Igralca izmenjaje mečeta vrečice v posodo.

Tekmujeta, kdo jih bo uspel več vreči v posodo.



- 4 vrečice s peskom (beanbag)

5 min

2+

- nizka posoda



# “TENIS” Z ŽOGICAMI

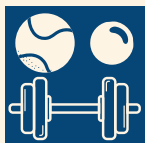
Eno stran mize dvignemo.

Na drugi strani mize razporedimo 2 posodi: eno na levo, drugo na desno stran.

Voditelj spušča žogice eno za drugo.

Igralec s penasto cevjo odbija žogice.

Žogice ene barve odbijamo na eno stran, žogice druge barve pa na drugo stran.



5 min



1

- miza
- veliko žogic  
2 različnih barv
- penasta cev
- 2 posodi



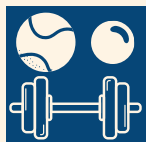
# LOVLJENJE ŽOGIC V KARTON OD JAJC

Voditelj razpostavi lončke.

Na lončke postavi ping pong žogice (cca 3 metre od igralca).

Igralec zadrša podstavek za jajca v smeri kozarčkov.

Ko se lonček podre, pade žogica v podstavek za jajca.



- karton od jajc
- nekaj plastičnih kozarčkov
- ping-pong žogice (toliko kot je kozarčkov)

5 min

2

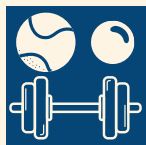


# KARTON OD JAJC, PING PONG ŽOGICA

Voditelj na konec mize postavi karton od jajc.

Igralec se postavi na drug konec mize.

Vrže ping pong žogico. Cilj je, da se žogica odbija od mize – in nato pristane v kartonu za jajca.



● karton od jajc

● več ping-pong žogic



5 min



1

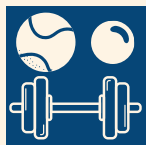


# LABIRINT BALON

Igralec z obema rokama prime kartonast pripomoček – balon.

Z nagibanjem pripomočka skuša voditi žogico od vrha do dna – do posodice.

Žogica mu ne sme pasti na tla.



- labirint iz kartona v obliki balona
- žogica za namizni tenis

5 min

1

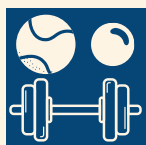


# NAVIJANJE NA PALICO

Igralec drži roki iztegnjeni pred sabo.

Na palici sta navezani dve vrvici.

Palico vrtimo, da se vrvici navijeta do konca.



- palica
- vrvice



5 min



1



# Obilo užitkov ob igrah



03 56 69 790



[www.vdc-zasavje.si](http://www.vdc-zasavje.si)



[info@vdc-zasavje.si](mailto:info@vdc-zasavje.si)



Cesta 9. avgusta 59c, 1410  
Zagorje ob Savi