

ŠPORT

Udobno se obleci.

Na list z velikimi tiskanimi črkami napiši svoje ime in priimek.

Naredi tiste vaje pri črkah, ki jih imaš v imenu in priimku. Vaje lahko delaš tudi zunaj. ☺

ŠPORTNA ABECEDA ZA SESTAVO VAJ IZ BESED

- A 1 minuta teka na mestu
- B 20 trebušnjakov
- C 30 počepov
- Č 15 sklec
- D 1 minuta vztrajanja v deski
- E 10 x kroženje z rokami naprej in 10 x nazaj
- F 10 izpadnih korakov naprej na vsako noga
- G 10 x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko)
- H 20 vojaških vaj (poskokov)
- I 40 sonožnih poskokov s kolebnico (lahko tudi brez)
- J 30 dvigov na prste (stopala vzporedno)
- K 20 x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu)
- L 5 x po stopnicah gor in dol (vsaj 10 stopnic ali stopanje na eno stopnico)
- M 30 sekund sedenja ob steni
- N 1 minuti boksanja v prazno (lahko vrečo, če jo imaš)
- O 3 minute plesa na hitro glasbo (polka, rokenrol,.....)
- P Kroženje z glavo v vsako smer 5-krat
- R 20 x zapiranje knjige
- S 20 x striženje z rokami v predročanju
- Š Mačka – opora roke in noge, usločiš hrbet – 10 x
- T 10 x dvig bokov v most, leže na hrbtu
- U 10 izpadnih korakov v stran (leva, desna)
- V 30 sekund stoja na lopaticah (sveča)
- Z 30 x »jumping jack« (poskoki narazen skupaj)
- Ž 10 x kroženje z rameni