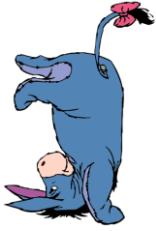


Sreda, 7. 4. 2021

## ŠPORTNA ABECEDA

Ker naj bi bilo danes slabo vreme, te čaka nekaj nalog, ki jih lahko opraviš doma. Svoje ime si že uporabil/a, zato naredi vaje, pri katerih boš uporabil/a črke v imenu svoje učiteljice – učitelja.

A 	B 	C 	Č 	D 
TEK 1 MINUTA	MEDVEDJA HOJA 10 METROV	STRIŽENJE Z NOGAMI 15 X	DVIG, SPUST RAMEN 10 X	KORAKAJ KOT VOJAK 10 METROV
E 	F 	G 	H 	I 
DVIG TRUPA 10 X	DVIG NOGE IZMENIČNO 10 X	KROŽENJE Z BOKI OBE SMERI 10 X	SKOKI, KOT S KOLEBNICO 10 X	KOLENO VISOKO GOR IZMENIČNO 10X
J 	K 	L 	M 	N 
PREDKLON, RAVEN HRBET 10X	SKOK Z MESTA ČIMVIŠE 10X	SKLECE VSAJ 5X	KRIŽNI KORAK 10 METROV	POČEPI 10X

O	P	R	S	Š
				
ŽABJI POSKOKI 10 X	ZAJČJI POSKOKI 10 X	POLOŽAJ KOBRE 30 SEKUND	STOJA NA LOPATICAH	DVIGOVANJE NOG 10 X
T	U	V	Z	Ž
				
PAČENJE VAJA ZA USTA	ŠPRINT 50 METROV	BRCA NAZAJ IZMENIČNO 10X	SEDE, DOTIKANJE STOPAL 10X	ZAVRTI SE Z NEKOM