


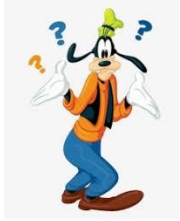

























16. 12. 2021

ŠPO

Športna abeceda. Uporabi ime svoje mame in očeta in si sestavi vaje ogrevanja.

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

				
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
Utruj vodenje žoge.				