
















4. 1. 2022

## ŠPORT:

Prazniki so minili in uro športa bomo začeli sproščeno, s športno abecedo.

Iz črk sestavi svoje ime, priimek, najljubšo žival, barvo,... Opravi vsaj 10 vaj.

<b>A</b> 	<b>B</b> 	<b>C</b> 	<b>Č</b> 	<b>D</b> 
TEK 1 MINUTA	MEDVEDJA HOJA 10 METROV	STRIŽENJE Z NOGAMI 15 X	DVIG, SPUST RAMEN 10 X	KORAKAJ KOT VOJAK 10 METROV
<b>E</b> 	<b>F</b> 	<b>G</b> 	<b>H</b> 	<b>I</b> 
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
<b>J</b> 	<b>K</b> 	<b>L</b> 	<b>M</b> 	<b>N</b> 

PREDKLON, RAVEN HRBET 10X	SKOK Z MESTA ČIMVIŠE 10X	SKLECE VSAJ 5X	KRIŽNI KORAK 10 METROV	POČEPI 10X
<b>O</b> 	<b>P</b> 	<b>R</b> 	<b>S</b> 	<b>Š</b> 
ŽABJI POSKOKI 10 X	ZAJČJI POSKOKI 10 X	POLOŽAJ KOBRE 30 SEKUND	STOJA NA LOPATICAH	DVIGOVANJE NOG 10 X
<b>T</b> 	<b>U</b> 	<b>V</b> 	<b>Z</b> 	<b>Ž</b> 
PAČENJE VAJA ZA USTA	ŠPRINT 50 METROV	BRCA NAZAJ IZMENIČNO 10X	SEDE, DOTIKANJE STOPAL 10X	ZAVRTI SE Z NEKOM

Športno abecedo lahko vadiš kadarkoli. Tudi pri minutki za zdravje.