


























1. 2. 2022

ŠPORTNA ABECEDA

Danes se boš razgibal-a tako, da boš uporabil-a črke svojega imena in priimka. Naredi vaje, ki so predstavljene pri črkah tvojega imena in priimka.

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

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