

Sreda, 1. 4. 2020

ŠPORT



ABECEDA – Moje ime

Pripravi udobna športna oblačila.

Če je mogoče, opravi čim več vaj na svežem zraku.

V ŠPORTNA ABECEDA

SESTAVI SVOJE ŠPORTNO IME: NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA. LAHKO PA SESTAVLJAŠ TUDI DRUGE BESEDE. K IGRI POVABI TUDI OSTALE ČLANE DRUŽINE.

- | | |
|--|---|
| A - 10 žabjih poskokov | L - stoja na lopaticah-sveča (30 sekund) |
| B - 10x kroženje z rokami naprej | M - kroženje s trupom (10x na vsako stran) |
| C - 5 sklec | N - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran) |
| D - 10 zajčjih poskokov | O - 30x visoki skip na mestu |
| E - hoja naprej v čepu (5metrov) | P - 5 vojaških poskokov |
| F - 10x skoki po desni nogi | R - 10x kroženje z rokami nazaj |
| G - 10x skoki po levi nogi | S - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund) |
| H - hoja po vseh štirih (15 sekund) | Š - 10 bočnih poskokov |
| I - 10 visokih sonožnih poskokov | T - hopsanje na mestu (15 sekund) |
| J - 15x kroženje s trupom | U - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedu |
| K - 10 počepov | V - 5 poskokov v počepu |
| L - 5 izpadnih korakov z vsako nogo | Z - hitri tek na mestu (20 sekund) |
| | Z - hoja nazaj v čepu (5 metrov) |