**ŠPORTNA ABECEDA ZA SESTAVO VAJ IZ BESED**

Navodilo:

Izberite si besedo (za prvič svoje ime in priimek), poglejte, katera vadba je predvidena pri posameznih črkah in že imate sestavljen svoj unikaten trening.

Pa obilo zabave in koristnega gibanja ti želim. LP učiteljica Romana

|  |  |
| --- | --- |
| **A** | 1 minuta teka na mestu |
| **B** | 20 trebušnjakov |
| **C** | 30 počepov |
| **Č** | 15 sklec |
| **D** | 1 minuta vztrajanja v deski |
| **E** | 10 x kroženje z rokami naprej in 10 x nazaj |
| **F** | 10 izpadnih korakov naprej na vsako noga |
| **G** | 15 x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko) |
| **H** | 15 vojaških poskokov |
| **I** | 40 sonožnih poskokov s kolebnico (lahko tudi brez) |
| **J** | 30 dvigov na prste (stopala vzporedno) |
| **K** | 20 x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu) |
| **L** | 5 x po stopnicah gor in dol (vsaj 10 stopnic ali stopanje na eno stopnico) |
| **M** | 30 sekund sedenja ob steni |
| **N** | 1 minuti boksanja v prazno (lahko vrečo, če jo imaš) |
| **O** | 3 minute plesa na hitro glasbo (polka, rokenrol,…..) |
| **P** | Kroženje z glavo v vsako smer 5-krat |
| **R** | 15 x zapiranje knjige |
| **S** | 30 x striženje z rokami v predročenju |
| **Š** | Mačka – opora na roke in noge, usločiš hrbet – 10 x |
| **T** | 10 x dvig bokov v most, leže na hrbtu |
| **U** | 10 izpadnih korakov v stran (leva, desna) |
| **V** | 30 sekund stoja na lopaticah (sveča) |
| **Z** | 30 x »jumping jack« (poskoki narazen skupaj) |
| **Ž** | 10 x kroženje z rameni |