**ŠPORTNA ABECEDA ZA SESTAVO VAJ IZ BESED**

Navodilo:

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

Primer: ROMANA (R-15 x zapiranje knjige, O-3 minute plesa na hitro glasbo, M-30 sekund sedenja ob steni, A-1 minuta teka na mestu, N-1 minuti boksanja v prazno, A-1 minuta teka na mestu)

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 |