

## SLEDI ČRKAM IN TELOVADI...

Pred tabo je tabela – športna abeceda. Izberi si besedo (npr. svoje ime in priimek, ime prijatelja, mesto, v katerem živiš...), poglej, katera vadba je predvidena pri posameznih črkah, in zabavna telovadba se lahko začne! Povabi k vadbi tudi ostale družinske člane in gotovo vam ne bo dolgčas!



A	DESKA (PLANK) 30 s
B	TEK NA MESTU 1 min
C	DVIG BOKOV V MOST 20X
Č	KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ 10X, NAZAJ 10X
D	ZAPIRANJE KNJIGE 10X
E	POČEPI 15X
F	VAJE ZA HRBTNE MIŠICE - HRBTNJAKI 15X
G	ZAPLEŠI PLES »RAČKE«
H	VISOKI SKIPING NA MESTU 1 min
I	POSKOKI S KOLEBNICO 2X20 poskokov
J	HOJA PO PETAH 30 s
K	POČEPI 15X
L	IZPADNI KORAK NAPREJ (Z VSAKO NOGO 8X)
M	SMUČARSKI POČEP OB STENI 20 s
N	IMITACIJA META ŽOGE NA KOŠ S SKOKOM 1 min
O	TEK NA MESTU 1 min
P	DESKA (PLANK) 20 s
R	VOŽNJA KOLESA (LEŽE NA HRBTU) 1 min
S	»JUMPING JACK« (poskoki narazen-skupaj) 20x
Š	TEK NA MESTU 2 min
T	STOJA NA LOPATICAH 2X10 s
U	ZAMETAVANJE NA MESTU (pete do zadnjice) 1 min
V	TREBUŠNJAKI 20X
Z	HOJA PO PRSTIH 30 s
Ž	SKLECE 10X