

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

B - 10x kroženje z rokami naprej

C - 5 sklec

G - 10 zajčjih poskokov

D - hoja naprej v čepu (5metrov)

E - 10x skoki po desni nogi

F - 10x skoki po levi nogi

G - hoja po vseh štirih (15 sekund)

H - 10 visokih sonožnih poskokov

L - 15x kroženje s trupom

J - 10 počepov

K - 5 izpadnih korakov z vsako nogo

L - stoja na lopaticah-sveča (30 sekund)

M - kroženje s trupom (10x na vsako stran)

N - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran)

O - 30x visoki skip na mestu

P - 5 vojaških poskokov

R - 10x kroženje z rokami nazaj

S - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund)

S - 10 bočnih poskokov

T - hopsanje na mestu (15 sekund)

U - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedlu

V - 5 poskokov v počepu

Z - hitri tek na mestu (20 sekund)

Z - hoja nazaj v čepu (5 metrov)

Povzeto po: Neja Komočar

P.s. Lahko pa si izmisliš svoje gibalne vaje za vsako črko abecede in jih zapišeš.