

ŠPORTNA ABECEDA

Pripravi si ustrezen prostor za vadbo in se pred vadbo ogrej. Geslo današnje vadbe je » **UMIJ SI ROKE**«. Poglej, katera vaja je predvidena pri posameznih črkah in veselo na delo!

Ko si opravil/a s prvim geslom, si lahko izbereš še druge besede po želji (žival, ime in priimek, mesto...). Veselo branje in izvajanje športne abecede ti želim.

A	60 sekund teka na mestu
B	25 počepov
C	20 trebušnjakov
Č	10 ali več sklec
D	10 × kroži z rokami naprej in 10 × nazaj
E	60 sekund vztrajaj v položaju sklece (plank)
F	10 vojaških sklec (poskokov)
G	30 dvigov na prste
H	20 × striži z iztegnjenimi nogami (leža na hrbtu na tleh, ali sede na stolu)
I	10 izpadnih korakov naprej z vsako nogo
J	10 × hrbtni (zakloni trupa iz leže na trebuhu)
K	5 × tek po stopnicah gor (dol hodiš) ali stopanje na stopnico
L	30 sekund sedenja ob steni (hrbet zravnani in naslonjen v celoti na steno)
M	60 sekund boksanja v prazno
N	3 minute plesa (improviziraj)
O	30 sekund skači z navidezno kolebnico (ali pravo, če jo imaš)
P	10 × kroženje z glavo (počasi in kontrolirano v obe smeri)
R	20 × zapiranje knjige
S	30 sekund striženje s stegnjenimi rokami pred seboj
Š	10 × kroženje z rameni (visoko do ušes, v obe smeri)
T	20 sekund stoja na lopaticah
U	30 sekund poskočnih Jakcov (jumping jacks – poskoki narazen skupaj)
V	10 × izpadni koraki v stran (leva in desna stran)
Z	15 × dvig bokov v most na lopaticah iz leže na hrbtu
Ž	10 × položaj mačke-krave (položaj na vseh štirih in izbočiš ter nato usločiš hrbet)

Lep pozdrav in obilo užitkov Vam želijo športni pedagogi !

Žan B., Jelka T., Boštjan Š.