

ŠPORTNA ABECEDA ZA SESTAVO VAJ IZ BESED

Navodilo:

Izberite si besedo (npr. svoje ime, priimek, dan v tednu, žival, pomladno cvetlico ali kaj drugega), pogledajte, katera vadba je predvidena pri posameznih črkah in že imate sestavljen svoj unikaten trening. Najboljši pa lahko izvedete kar celotno abecedo od A do Ž. To lahko izvajate tudi večkrat na teden.

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 x kroženje z boki v eno in drugo smer
G	10 x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko)
H	20 vojaških sklec
I	40 sonožnih poskokov s kolebnico (lahko tudi brez)
J	30 dvigov na prste (stopala vzporedno)
K	20 x poskoki nazaj - naprej
L	7 x po stopnicah gor in dol (vsaj 10 stopnic ali stopanje na eno stopnico)
M	45 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	30 x rašplja poskoki
S	30 x striženje z rokami v predročanju
Š	20 x poskoki na eni nogi + 20x na drugi nogi
T	20 x dvig bokov v most, leže na hrbtu
U	20 x izpadni korak naprej (z obema nogama)
V	30 sekund stoja na lopaticah (sveča)
Z	30 x »jumping jack« (poskoki narazen skupaj)
Ž	10 x kroženje z rameni