


























## 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.

<p><b>A</b></p> 	<p><b>B</b></p> 	<p><b>C</b></p> 	<p><b>Č</b></p> 	<p><b>D</b></p> 
<p>TEK 1 MINUTA</p>	<p>MEDVEDJA HOJA 10 METROV</p>	<p>STRIŽENJE Z NOGAMI 15 X</p>	<p>DVIG, SPUST RAMEN 10 X</p>	<p>KORAKAJ KOT VOJAK 10 METROV</p>
<p><b>E</b></p> 	<p><b>F</b></p> 	<p><b>G</b></p> 	<p><b>H</b></p> 	<p><b>I</b></p> 
<p>DVIG TRUPA 10 X</p>	<p>DVIG NOGE IZMENIČNO 10 X</p>	<p>KROŽENJE Z BOKI OBE SMERI 10 X</p>	<p>SKOKI, KOT S KOLEBNICO 10 X</p>	<p>KOLENO VISOKO GOR IZMENIČNO 10X</p>
<p><b>J</b></p> 	<p><b>K</b></p> 	<p><b>L</b></p> 	<p><b>M</b></p> 	<p><b>N</b></p> 
<p>PREDKLON, RAVEN HRBET 10X</p>	<p>SKOK Z MESTA ČIMVIŠE 10X</p>	<p>SKLECE VSAJ 5X</p>	<p>KRIŽNI KORAK 10 METROV</p>	<p>POČEPI 10X</p>
<p><b>O</b></p> 	<p><b>P</b></p> 	<p><b>R</b></p> 	<p><b>S</b></p> 	<p><b>Š</b></p> 
<p>ŽABJI POSKOKI 10 X</p>	<p>ZAJČJI POSKOKI 10 X</p>	<p>POLOŽAJ KOBRE 30 SEKUND</p>	<p>STOJA NA LOPATICAH</p>	<p>DVIGOVANJE NOG 10 X</p>
<p><b>T</b></p> 	<p><b>U</b></p> 	<p><b>V</b></p> 	<p><b>Z</b></p> 	<p><b>Ž</b></p> 
<p>PAČENJE VAJA ZA USTA</p>	<p>ŠPRINT 50 METROV</p>	<p>BRCA NAZAJ IZMENIČNO 10X</p>	<p>SEDE, DOTIKANJE STOPAL 10X</p>	<p>ZAVRTI SE Z NEKOM</p>