

## ŠPORT

### IGRAJMO SE ŠPORTNO ABECEDO



1. Najprej se **ogrej** z glasbo ali brez nje. **Teči in skači.**

2. Nato se **igraj ŠPORTNO ABECEDO.**

## 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 (5 metrov)

**E** - 10x skoki po desni nogi

**F** - 10x skoki po levi nogi

**G** - hoja po vseh štirih (15 sekund)

**H** - 10 visokih sonožnih poskokov

**I** - 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)

### 3. IZBERI SI SVOJO NAJLJUBŠO DEJAVNOST

Lahko si zavrtiš to: [https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc\\_RelBA&t=66s](https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA&t=66s)

**Ne pozabi na poskoke s kolebnico.**

**P.S.:** vaje za **Kolesarski izpit** lahko uprizoriš tudi z gibanjem po prostoru. Povabi k igri vse člane družine. Povadi desno pravilo in pravilo srečanja.

(Vadi še na sio portalu: Kolesar.)

Pozdravček od učiteljice Katje