

OPB 11

Udobno se obleci.

Na list z velikimi tiskanimi črkami napiši svoje ime in priimek.

Naredi tiste vaje pri črkah, ki jih imaš v imenu in priimku. Vaje lahko delaš tudi zunaj. 😊

ŠPORTNA ABECEDA ZA SESTAVO VAJ IZ BESED

- 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 izpadnih korakov naprej na vsako noga
- G** 10 x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko)
- H** 20 vojaških vaj (poskokov)
- I** 40 sonožnih poskokov s kolebnico (lahko tudi brez)
- J** 30 dvigov na prste (stopala vzporedno)
- K** 20 x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu)
- L** 5 x po stopnicah gor in dol (vsaj 10 stopnic ali stopanje na eno stopnico)
- M** 30 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** 20 x zapiranje knjige
- S** 20 x striženje z rokami v predročanju
- Š** Mačka – opora roke in noge, usločiš hrbet – 10 x
- T** 10 x dvig bokov v most, leže na hrbtu
- U** 10 izpadnih korakov v stran (leva, desna)
- V** 30 sekund stoja na lopaticah (sveča)
- Z** 30 x »jumping jack« (poskoki narazen skupaj)
- Ž** 10 x kroženje z rameni