

## ŠPORT, četrtek, 16. 4. 2020

- NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA. POVABI ŠE DRUŽINSKE ČLANE ☺.

# V ŠPORTNA ABECEDA

K igri povabi še ostale člane družine!

<p><b>A</b> - 10 žabjih poskokov</p> <p><b>B</b> - 10x kroženje z rokami naprej</p> <p><b>C</b> - 5 sklec</p> <p><b>G</b> - 10 zajčjih poskokov</p> <p><b>D</b> - hoja naprej v čepu (5 metrov)</p> <p><b>E</b> - 10x skoki po desni nogi</p> <p><b>F</b> - 10x skoki po levi nogi</p> <p><b>H</b> - hoja po vseh štirih (15 sekund)</p> <p><b>I</b> - 10 visokih sonožnih poskokov</p> <p><b>L</b> - 15x kroženje s trupom</p> <p><b>J</b> - 10 počepov</p> <p><b>K</b> - 5 izpadnih korakov z vsako nogo</p>	<p><b>L</b> - stoja na lopaticah-sveča (30 sekund)</p> <p><b>M</b> - kroženje s trupom (10x na vsako stran)</p> <p><b>N</b> - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran)</p> <p><b>O</b> - 30x visoki skip na mestu</p> <p><b>P</b> - 5 vojaških poskokov</p> <p><b>R</b> - 10x kroženje z rokami nazaj</p> <p><b>S</b> - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund)</p> <p><b>S</b> - 10 bočnih poskokov</p> <p><b>T</b> - hopsanje na mestu (15 sekund)</p> <p><b>U</b> - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedlu</p> <p><b>V</b> - 5 poskokov v počepu</p> <p><b>Z</b> - hitri tek na mestu (20 sekund)</p>
--	--

**Z** - hoja nazaj v čepu (5 metrov)

VELIKO ZABAVE TI ŽELIVA!

LIDIJA IN JELKA