ŠPORTNA ABECEDA ZA SESTAVO VAJ IZ BESED

|  |  |
| --- | --- |
| **A** | 1 minuta teka na mestu |
| **B** | 20 trebušnjakov |
| **C** | 20 počepov |
| **Č** | 5 -20 sklec (odvisno od tvojih sposobnosti) |
| **D** | 10 zasukov telesa z rokami v predročenju (stopala mirujejo) |
| **E** | 10 x kroženje z rokami naprej in 10 x nazaj |
| **F** | 10 izpadnih korakov naprej na vsako nogo |
| **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** | 30 sekund boksanja v prazno (lahko vrečo, če jo imaš) |
| **O** | 3 x 5m vzratnega gibanja z oporo na rokah -poligon nazaj |
| **P** | Kroženje z glavo v vsako smer 5-krat |
| **R** | 20 x zapiranje knjige |
| **S** | 20 x striženje z rokami v predročenju |
| **Š** | Mačka – opora na 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 |

Navodilo:

Izberite si besedo (npr. svoje ime in priimek), poglejte, katera vadba je predvidena pri posameznih črkah in že imate sestavljen svoj unikaten trening.

 Moj je spodnji. Sama sem ga opravila. Zdaj ste na vrsti vi. Akcija.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **P** | KROŽENJE Z GLAVO , V VSAKO SMER 5 X |
| **R** | ZAPIRANJE KNJIGE, 10 X |
| **U** | 10 IZPADNIH KORAKOV V STRAN (LEVA, DESNA) |
| **D** | 10 X ZASUKOV TELESA Z ROKAMI V PREDROČENJU |
| **I** | 40 SONOŽNIH POSKOKOV S KOLEBNICO (LAHKO TUDI BREZ) |
| **Č** | 5 -20 SKLEC (ODVISNO OD TVOJIH SPOSOBNOSTI) |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **M** | 30 SEKUND SEDENJA OB STENI |
| **I** | 40 SONOŽNIH POSKOKOV S KOLEBNICO (LAHKO TUDI BREZ) |
| **L** | 5 X PO STOPNICAH GOR IN DOL |
| **E** | 10 X KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ IN 10 X NAZAJ |
| **N** | 30 SEKUND BOKSANJA V PRAZNO (LAHKO VREČO, ČE JO IMAŠ) |
| **A** | 1 MINUTA TEKA NA MESTU |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

 |
|  |  |
|  |  |