

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

D - 10 zajčjih poskokov

E - hoja naprej v čepu (5 metrov)

F - 10x skoki po desni nogi

G - 10x skoki po levi nogi

H - hoja po vseh štirih (15 sekund)

I - 10 visokih sonožnih poskokov

J - 15x kroženje s trupom

K - 10 počepov

L - 5 izpadnih korakov z vsako ного

M - stoja na lopaticah-sveča (30 sekund)

N - kroženje s trupom (10x na vsako stran)

O - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran)

P - 30x visoki skip na mestu

Q - 5 vojaških poskokov

R - 10x kroženje z rokami nazaj

S - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund)

T - 10 bočnih poskokov

U - hopsanje na mestu (15 sekund)

V - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedlu

W - 5 poskokov v počepu

X - hitri tek na mestu (20 sekund)

Y - hoja nazaj v čepu (5 metrov)