

TELOVADNA ABECEDA

Petek je in čas, da se odklopimo od interneta in sprostimo! Kaj je lepšega, kot konec tedna začeti s čudovitim vremenom in telovadbo na soncu?

Da bo še bolj zabavno, smo zate pripravili prav posebno telovadbo. **Najprej črkuj svoje ime, nato poglej vaje za posamezno črko v tvojem imenu.**

Toplo se obleči in pojdi telovadit naravo!



A Naredi 10 poskokov.

H 20x se prikloni do tal.

P Raztegni se in hodi kot žirafa ter šteje do 30.

B 10x skoči po levi nogi.

I S skoki se dotakni najvišje veje.

R 10x globoko vdihni in izdihni.

C 8x skoči kot žaba.

J Vrzi storž kolikor lahko daleč.

S 10x kroži z rameni nazaj.

Č 10x teci okrog drevesa.

K Stoj na levi nogi in šteje do 10.

Š 3x naredi lastovico in zadrži 10 sekund.

D Stoj na desni nogi in šteje do 10.

L Naredi 10 izpadnih korakov.

T Kroži z boki in šteje do 30.

E 10x skoči po levi nogi.

M Naredi 5 sklec.

U Hodi naprej po deblu.

F Hodi kot medved in šteje do 10.

N Teči na mestu in prešteje do 30.

V 10x kroži z rameni naprej.

G Naredi 10 počepov.

O Hodi vzvratno po deblu.

Z Z vso močjo poskušaj podreti drevo.

Ž 10x preskoči palico.

