

Pozdravljeni, dragi moji učenci!

Zdaj pa smo se že navadili na novi način dela, kajne?

Danes se bomo spet malo posvetili vajam za moč. Igrali se bomo ŠPORTNO ABECEDO!

Navodilo za delo je naslednje:

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

V spodnji tabeli najdete opis vsake vaje:

ŠPORTNA ABECEDA

A	1 minuta teka na mestu
B	20 trebušnjakov
C	20 počepov
Č	10 sklec
D	1 minuta vztrajanja v deski - plank
E	10 x kroženje z rokami naprej in 10 x nazaj
F	10 izpadnih korakov naprej, z vsako nogo
G	10 x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko)
H	15 vojaških poskokov
I	30 sonožnih poskokov s kolebnico (lahko tudi brez)
J	20 dvigov na prste (stopala vzporedno)
K	20 x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu)
L	3 x po stopnicah gor in dol (vsaj 10 stopnic ali stopanje na eno stopnico)
M	30 sekund »sedenja« ob steni
N	1 minuta boksanja v prazno (lahko v boksarsko vrečo, če jo imaš)
O	3 minute plesa na hitro glasbo (polka, rokenrol,.....)
P	Kroženje z glavo v vsako smer 5-krat
R	15 x zapiranje knjige
S	20 x striženje z rokami v predročenu
Š	Mačka – opora roke in noge, usločiš hrbet – 10 x
T	5 x dvig v most iz 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

Predlagam vam, da vadbo opravite na prostem. Lahko delate na travi, vaje na tleh pa na kakšnem »armafleksu«, ki ga vržete na travo! Po vadbi si lahko tako privoščite piknik in malico pojedete kar tam...

Lepo vadbo vam želim!

Vaša učiteljica Maja

P.s.: Hvala za vaše slike! Vsaka od njih mi polepša dan...😊

