

GIBALNA ABECEDA

Črkuj svoje ime. Če je tvoje ime kratko in če se ti zdi, da se nisi razgibal, črkuj še svoj priimek.

A-15 poskokov

B-10 počepov

C-20 trebušnjakov

Č-10 vojaških poskokov

D-20X kroženje z boki

E-10X kroženje s koleni

F-10 poskokov na desni nogi

G- tek na mestu (30 sekund)

H-20X kroženje z rokami naprej

I-10X kroženje z rokami nazaj

J-10X kroženje z glavo

K-20X kroženje s koleni

L-predklon do tal

M-20X zasuk glave

levo in desno

N-most

O-15 trebušnjakov

P-10 poskokov

R-10 izpadnih korakov (menjajoč se nogi)

S-10 počepov

Š-5 vojaških poskokov

T-tek na mestu (30 sekund)

U-sveča (10 sekund)

V-10 poskokov na levi nogi

Z-predklon to tal

Ž-10 počepov

