


TELOVADNA ABECEDA

Drage učenke in učenci,

začnimo nov delovni teden zdravo in razgibano, tako bodo tudi možgančki bolj reševali vse šolske naloge, ki vas čakajo ta teden! Črkuje svoje ime in priimek in za vsako črko naredite vaje, kot kaže slika:

ČRKUJ SVOJE IME IN PRIIMEK IN SE ZMIGAJ

<p>A - 10 ŽABJIH POSKOKOV</p>	<p>M - 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES)</p> 
<p>B - 15 SKLEC</p> <p>C - 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ</p> 	<p>N - 30 POČEPOV</p> <p>D - PLANK ALI DESKA DRŽI 1 MINUTO</p> 
<p>Č - PLANK ALI DESKA DRŽI 45 SEKUND</p> 	<p>P - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 1 MINUTO</p> 
<p>D - 20 POČEPOV</p>	<p>R - 20 SKLEC</p>
<p>E - 10 ZAJČJIH POSKOKOV</p>	<p>S - 20 TREBUŠNJAKOV</p>
<p>F - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 45 SEKUND</p> 	<p>Š - 20 VRTENJE ROK (ARM CIRCLES)</p> 
<p>G - 20 POSKOKOV PO ENI NOGI</p>	<p>T - 20 HRBTNIH</p>
<p>H - 20 TREBUŠNJAKOV</p>	<p>U - 15 ZAJČJIH POSKOKOV</p>
<p>I - 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES)</p> 	<p>V - 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ</p> 
<p>J - 20 POSKOKOV S KOLENI DO PRSI</p>	<p>Z - 20 POSKOKOV PO ENI NOGI</p>
<p>K - 20 HRBTNIH</p>	<p>Ž - 10 ZAJČJIH POSKOKOV</p>

Morda ste opazili, da je izpadla črka »L«. Tisti, ki jo imate v svojem imenu, si izmislite vajo po svoji želji ©