

POPESTRIMO ŠOLO 2016-2021

Raznovrstna potepanja

ŠPORTNA ABECEDA

Ali ste že slišali za športno abecedo?

Športna abeceda pomeni, da je vaše gibanje odvisno od vašega imena.

Naj pojasnimo, za vsako črko se skriva določena vaja. V kolikor imate v imenu dve črki enaki, potem vajo ponovite še enkrat.

Aktivnost predlagamo za vas in za vaše bližnje. Želimo vam obilo zabave!



- | | |
|--|---|
| A - 10 žabjih poskokov | L - stoja na lopaticah-sveča (30 sekund) |
| B - 10x kroženje z rokami naprej | M - kroženje s trupom (10x na vsako stran) |
| C - 5 sklec | N - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran) |
| G - 10 zajčjih poskokov | O - 30x visoki skip na mestu |
| D - hoja naprej v čepu (5metrov) | P - 5 vojaških poskokov |
| E - 10x skoki po desni nogi | R - 10x kroženje z rokami nazaj |
| F - 10x skoki po levi nogi | S - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund) |
| G - hoja po vseh štirih (15 sekund) | S - 10 bočnih poskokov |
| H - 10 visokih sonožnih poskokov | T - hopsanje na mestu (15 sekund) |
| I - 15x kroženje s trupom | U - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedlu |
| J - 10 počepov | V - 5 poskokov v počepu |
| K - 5 izpadnih korakov z vsako nogo | Z - hitri tek na mestu (20 sekund) |
| | Z - hoja nazaj v čepu (5 metrov) |