



## ŠPORTNA ABECEDA

IZBERI SI BESEDO (NPR. SVOJE IME IN PRIIMEK, ŽIVAL ...), POGLEJ, KATERA VAJA JE PREDVIDENA PRI POSAMEZNIH ČRKAH, IN ŽE IMAŠ SESTAVLJENO SVOJO UNIKATNO VADBO.

<b>A</b>	1 minuta teka na mestu.
<b>B</b>	10 trebušnjakov.
<b>C</b>	15 počepov.
<b>Č</b>	10 sklec.
<b>D</b>	5-krat odkimaj in 5-krat prikimaj.
<b>E</b>	10-krat kroži z rokami naprej in 10-krat nazaj.
<b>F</b>	Plazi se kot kača.
<b>G</b>	10 vaj za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko).
<b>H</b>	5 vojaških poskokov.
<b>I</b>	15 poskokov s kolebnico.
<b>J</b>	15 dvigov na prste (stopala vzporedno).
<b>K</b>	10-krat striži s stegnjenimi nogami (leže na tleh).
<b>L</b>	5-krat skoči in v skoku zaploskaj.
<b>M</b>	Lazi, kot medved (po vseh štirih).
<b>N</b>	1 minuto boksaj v prazno.
<b>O</b>	3 minute pleši.
<b>P</b>	Kroženje z glavo, v vsako smer 5-krat.
<b>R</b>	Stoj na desni nogi, 15 sekund.
<b>S</b>	Naredi 5 zajčjih poskokov.
<b>Š</b>	10 poskokov narazen-skupaj.
<b>T</b>	Naredi most.
<b>U</b>	Naredi stojo na lopaticah-svečo.
<b>V</b>	Stoj na levi nogi, 15 sekund.
<b>Z</b>	Naredi lastovko.
<b>Ž</b>	10-krat kroži z rameni.