
Lep pozdrav učenci!

Upam, da ste vrede, vem, da že vsi skupaj pogrešamo skupno druženje. Za uro v tem tednu sem vam pripravil sledečo vadbo, ki jo lahko igraš z bratcem, sesterco ali s starši.

NAVODILO:

Izber si besedo (npr. svoje ime in priimek), poglej katera vaja je predvidena pri posameznih črkah in že si sestaviš svoj trening. Lahko pa izvajaš vadbo na ime svojih staršev, bratov ali sestre ali imena dneva v tednu.

Veliko užitek med vadbo!

A	20 sek teka na mestu
B	10 dvigov trupa
C	10 počepov
Č	4 sklece
D	10 sek vstrajanja v deski (opora na podlahteh in prsti na nogi, telo napeto)
E	10 kroženje z rokami naprej in 10 x nazaj
F	8 x izpadni korak naprej na vsako nogo
G	6 x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko)
H	5 x vojaških sklec (iz opore za sklec v počep in nato poskok sonožno v zrak)
I	20 sonožnih poskokov levo desno
J	20 dvigov na prste (stopala vzporedno)
K	10 xstriženje z iztegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu)
L	10 x hopsanje z levo in desno nogo
M	15 sekund sedenja ob steni
N	30 sekund boksanja v prazno
O	Poskoki skupaj – narazen (ko skočiš narazen hkrati dotik z dlanmi nad glavo)
P	Kroženje z glavo v vsako smer 5 – krat
R	10 x zapiranje knjige
S	20 striženje z rokami pred sabo
Š	Mačka – opora roke in noge, usločiš hrbet 10 x
Z	10 x dvig bokov v most, leže na hrbtu
U	5 izpadnih korakov v stran (leva, desna)
V	20 sekund stoja na lopaticah (sveča)
Z	Sklece ob steni 8z rokami se nasloniš na steno in izvajaš vajo)

Ž	10 x kroženje z rameni
---	------------------------