

SPORTNA ABECEDA

SESTAVI SVOJE ŠPORTNO IME: NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA.
LAHKO PA SESTAVLJAŠ TUDI DRUGE BESEDE. K IGRI POVABI TUDI OSTALE ČLANE DRUŽINE.

A - 10 žabjih poskokov

B - 10x kroženje z rokami naprej

C - 5 sklec

D - 10 zajčjih poskokov

E - hoja naprej v čepu (5metrov)

F - 10x skoki po desni nogi

G - 10x skoki po levi nogi

H - hoja po vseh štirih (15 sekund)

I - 10 visokih sonožnih poskokov

J - 15x kroženje s trupom

K - 10 počepov

L - 5 izpadnih korakov z vsako nogo

M - stoja na lopaticah-sveča (30 sekund)

N - kroženje s trupom (10x na vsako stran)

O - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran)

P - 30x visoki skip na mestu

Q - 5 vojaških poskokov

R - 10x kroženje z rokami nazaj

S - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund)

T - 10 bočnih poskokov

U - hopsanje na mestu (15 sekund)

V - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedu

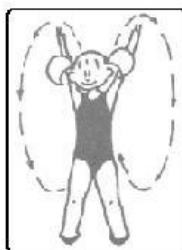
W - 5 poskokov v počepu

X - hitri tek na mestu (20 sekund)

Y - hoja nazaj v čepu (5 metrov)

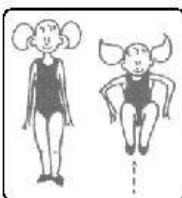
ŠPÖRTNI IZZIV

KOLIKO PONOVITEV LAHKO
NAREDIŠ V **60** SEKUNDAH?



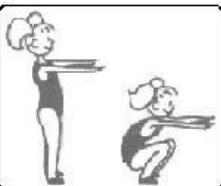
KROŽENJE
Z ROKAMI
NAPREJ

ŠT. PONOVITEV:



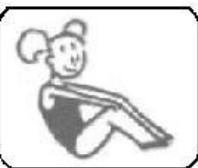
SONOŽNI
POSKOKI
NA MESTU

ŠT. PONOVITEV:



POČEPI

ŠT. PONOVITEV:



TREBUŠNJAKI

ŠT. PONOVITEV:



SKLECI

ŠT. PONOVITEV:



BOČNI
POSKOKI

ŠT. PONOVITEV:

ŠPÖRTNI LOV NA ZAKLAD

Lov na zaklad naj se prične v tvoji **sobi**.

Izpolniti moraš gibalne naloge v vseh hišnih prostorih, vsakič pa se moraš vmes vrniti v svojo sobo.

SPALNICA: 15 počepov

DNEVNA SOBA: 20x kroženje z rokama

KUHINJA: 10 žabjih poskokov

KOPALNICA: 15 sklec

HODNIK: 30x visoki skiping na mestu

VHODNA VRATA: 15x bočni poskoki

STOPNIŠČE: 10x gor in dol po stopnicah

STARŠI: skupaj z njimi naredi 5 poskokov

SPALNICA: uleži se na posteljo in uživaj



**VSAKO VAJO IZVAJAJ 10 SEKUND,
PONOVI VSAJ 5 KRAT!**

VADBA PO POSTAJAH

1. POSKOKI NA "ZVEZDO"



10 SEKUND POČITKA



20 SEKUND VAJE



2. ŠKLECI



10 SEKUND POČITKA



20 SEKUND VAJE



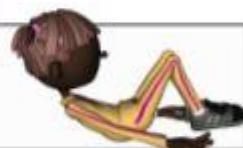
3. TREBUŠNJAKI



10 SEKUND POČITKA



20 SEKUND VAJE



4. HOJA PO VSEH ŠTIRIH

S ČIMBOLJ STEGNJENIMI NOGAMI



10 SEKUND POČITKA



20 SEKUND VAJE



5. VIŠOKI SKIP NA MESTU



10 SEKUND POČITKA



20 SEKUND VAJE



6. TEK NA MESTU



10 SEKUND POČITKA



20 SEKUND VAJE



VAJE ZA MOĆ



PRAVILA IGRE:

Prvič vrži kocko in ugotovi, katero vajo boš izvajal/a.

Nato vrži kocko še 5x in seštej dobljena števila:
to bodo sekunde za izvajanje vaje.

Primer: Prvič vržeš število 2, zato boš moral/a izvajati počepe.

Nato vržeš kocko še 5x in sešteješ števila ($3+6+1+2+4=16$) - v tem primeru bi vajo izvajal/a 16 sekund!

ŽIVALSKA TELOVADBA

GIBANJE VSAKE ŽIVALI PONAVLJAJ 45 SEKUND, NATO 15 SEKUND POČIVAJ.

PONOVI VEČKRAT!



HOP, HOP, HOP,
ŽABJI POSKOKI



PREMIKAJ SE KOT MEDVED,
PO VSEH ŠTIRIH



OPONAŠAJ GORILO IN
PO VSEH ŠTIRIH SKAČI
NAOKROG



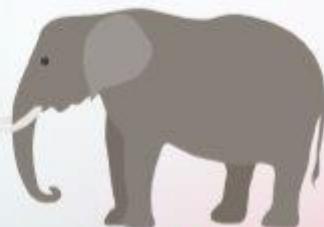
SKAČI KOT "ZVEZDA":
ROKE IN NOGE GREJO
NARAZEN IN SKUPAJ



ČIM HITREJE TECI
NA MESTU



POSTAVI SE NA VSE ŠTIRI
S HRBTOM NAVZDOL IN
SE PREMIKAJ KOT RAK



PREMIKAJ SE KOT SLON, Z
ZELO TEŽKIMI KORAKI



10 MINUT JOGE

Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.



KROŽNA VADB



MINUTA ZA ZDRAVJE

Vsak dan malo potelovadi
in boš takoj boljše volje!





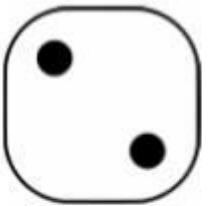
SUPERHEROJSKE NALOGE S KOCKO



VRZI KOCKO IN IZPOLNI DOLOČENO NALOGO. VSAKIČ LAHKO
NAREDIŠ VEČ PONOVITEV. KOLIKO JIH USPEŠ NAJVEČ?



TREBUŠNJAKI



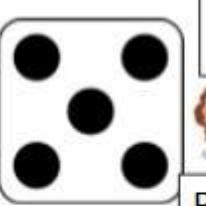
SKLECE



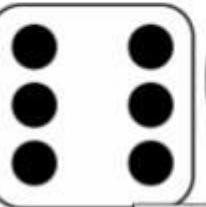
POČEPI



POSKOKI na
"ZVEZDO"



RAKOVA HOJA



POSKOKI s KOLEBNICO



SPINNER VADBA



Zavrti SPINNER (ali vrtavko) in vsako
vajo delaj 30 sekund.

Ponovi večkrat!

