







TELOVADBA ZA SUPER JUNAKE

Navodila:

- Z vadbo prični v dnevni sobi.
- Predno začneš, se ogrej – v lahkotnem teku obišči vse prostore v stanovanju.
- Sestavi besedo, lahko tudi svoje ime in priimek ter prični z vadbo (vsaki črki sledi predpisana vaja).
- Kjer ni sličice, jo lahko dorišeš.

<p>A – 10 x počep</p> 	<p>B – 3 x postavi svečo na lopaticah</p> 	<p>C – 20 sekund sediš ob steni</p> 	<p>Č – 5 x povaljka po hrbtu</p>	<p>D – 8 x zapiranje knjigice</p> 
<p>E – 10 x poskoki na »zvezdo«</p> 	<p>F – 3 x počepni na eno nogo</p> 	<p>G – 8 x žabji poskoki</p> 	<p>H – 7 x skoči čim višje v zrak in se poskušaj dotakniti stropa</p> 	<p>I – 5 x sklece</p> 
<p>J – 20 sekund držiš desko</p> 	<p>K – 8 x zajčji poskoki</p>	<p>L – 8 x kroženje z rokami naprej</p>	<p>M – 10 x trebušnjak</p> 	<p>N – 3 x stopi z vsako nogo na stol</p>
<p>O – 10 x poskoki s kolebnico</p> 	<p>P – po vseh štirih vzvratno pojdi do postelje in nazaj</p>	<p>R – 10 x hrbtne</p> 	<p>S – 5 x poskoki po eni nogi</p> 	<p>Š – v račji hoji pojdi do najbolj oddaljene točke stanovanja, pridi kot račka tudi nazaj</p>
<p>T – 5 x vstani iz sedečega položaja na tleh (lahko brez pomoči rok)</p>	<p>U – 7 x vojaški poskoki</p> 	<p>V – rakova hoja do kopalnice in nazaj</p> 	<p>Z – 8 x kroženje z rokami nazaj</p>	<p>Ž – 4 x poskoki s koleni čim višje</p> 