


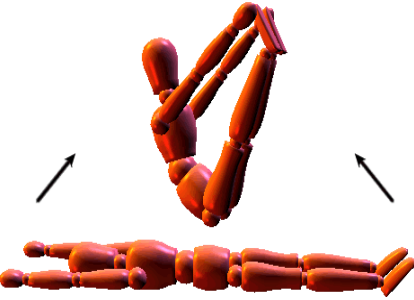




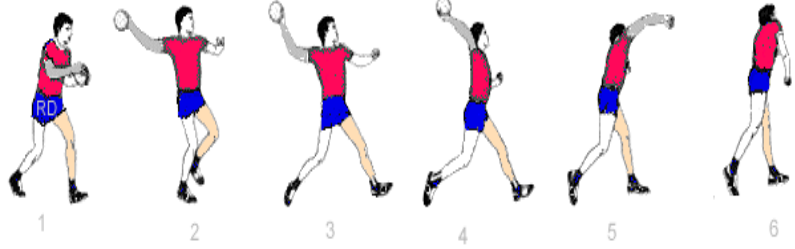


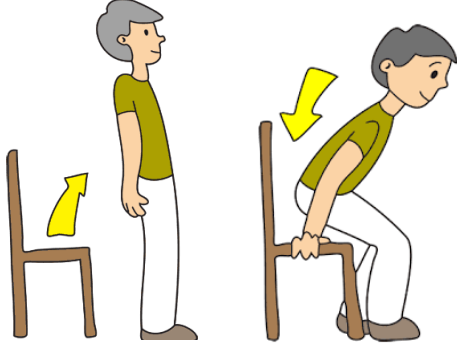

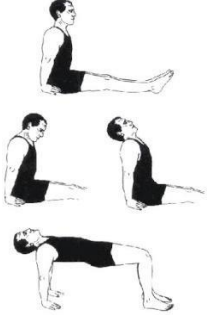

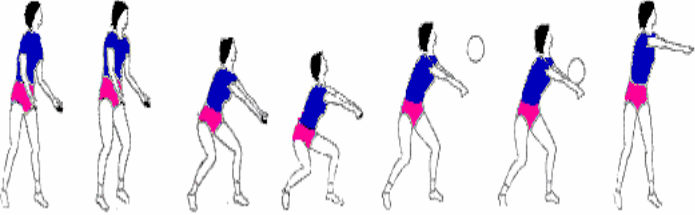


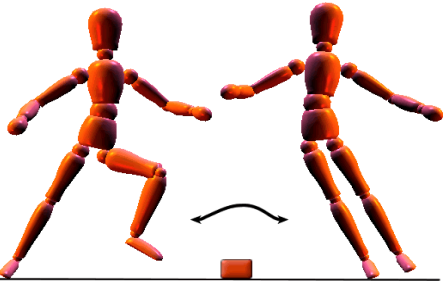





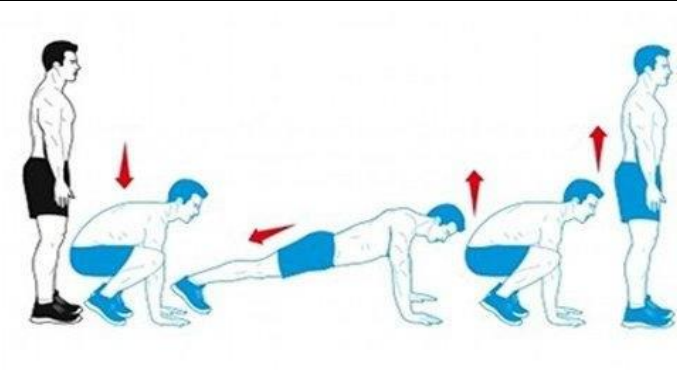
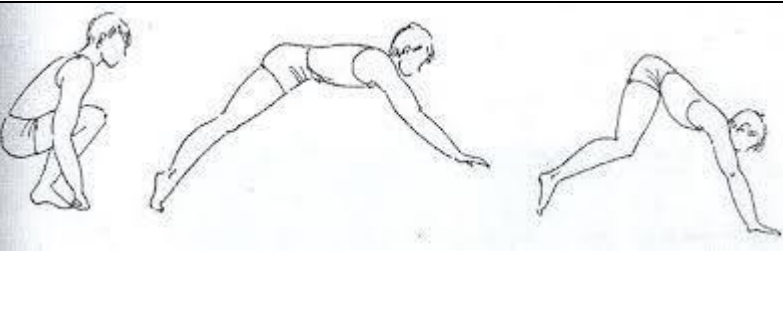

ŠPORTNA ABECEDA ZA SESTAVO VAJ IZ BESED

A	ATLETIKA	na mestu 1 minuto tečeš	http://www.sportunterrichte/animation/sprint.html 
B	BASKETBALL (košarka)	10 x pravilno vržeš kepo nogavic/žogico v doma narejeno košarico	http://www.sportunterricht.de/animation/standwurf-bb.html 
C	CIRKUS	z vsako roko 10 x vržeš kepo nogavic/žogico preko glave, stojiš na eni nogi – menjaj nogi	
Č	ČASOPIS	10 x zapreš in odpreš »časopis«	
D	DESKA	2x 15 sekund ali več oponašaš »desko«	

E	ENERGIJA	10 krat energično skočiš v zrak!	
F	FITNES	30 sekund krožiš z rokami –lahko roke dodatno obtežiš	
G	GIMNASTIKA	Izbereš 4 vaje ter se dobro raztegneš 10 – 15 sekund vsako vajo!	
H	HANDBALL (rokomet)	10 x z vsako roko imitiraš pravilen met s kepo nogavic/žogico	
I	IGRA	S starši ali bratcem/sestrico odigraš igro »kamen, škarje, list«	

J	JOGA	Opravi kratko meditacijo! Pozornost usmeri v svoje telo!	
K	KLIP-KLOP	S starši ali bratcem/sestrico odigraš igro »klip-klop«	
L	LASTOVKA	Opravi lastovko na vsaki nogi in ugotovi na kateri dlje držiš!	
M	MOST	2x15sekund opraviš vajo »most«	
N	NETOPIR	Z vajo predklona skušaš oponašati »netopirja«	

O	ODBOJKA	Lahko z/brez žoge opraviš gibanje 10 x spodnji in 10 x zgornji odboj	
P	POČEP	2x do 30 sekund se preizkusi v izbranem počepu!	
R	RAZTEZNA VAJA	Opravi raztezno vajo na vsako stran 15 sekund	
S	SLALOM POSKOKI	Bočno preskakuj nizko oviro levo-desno. Odrivje z zunanjo nogo, doskok pa na obeni. 30 sek	
Š	ŠPRINT	Na mestu 2x 30 sekund izvajaš gibanje šprinta.	

T	TREBUŠNJAKI	Opravi vsaj 30 trebušnjakov kot sona sliki- lahko narediš odmor-dva 😊	
U	ULOVI ŽOGO	10 krat vržeš kepo nogavic/žogo v zrak- zaploskaš 2-6 krat ter jo uloviš!	
V	VOJAŠKE SKLECE	Narediš od 5 do 10 vojaških sklec.	
Z	ZAJČJI POSKOKI	Narediš 6 do 8 zajčjih poskokov.	
Ž	ŽABJI POSKOKI	Narediš 6 do 8 žabjih poskokov.	

Navodilo: Po ogrevanju si lahko sestaviš in izvedeš svoj trening! Prvič izbereš 8 različnih črk, drugič 10 in tretjič 12 različnih črk. Na koncu iz črk sestaviš čim daljšo besedo!