

# ŠPORTNA ABECEDA

Izberi si eno ali več imen (svoje, mamičino, atijevo, bratovo, sestrično, ...) in izvedi vaje za tiste črke, ki so v izbranem imenu.

ČRKA	VAJA	ŠTEVILO PONOVIŦEV/ČAS
A	tek na mestu	1 minuta
B	trebušnjaki	20 dvigov
C	počepi	15-krat
Č	ženski/moški skleci	7-krat
D	položaj deske – na podlahteh/na dlaneh	30 sekund
E	kroženje z rokami naprej	10-krat
F	kroženje z rokami nazaj	10-krat
G	izmenično dvigovanje nasprotne roke-noge v leži na trebuhu	10-krat
H	vojaške vaje;	5-krat
I	sonožni poskoki v levo in desno	20-krat
J	dvig na prste in pobiranje jabolk	10-krat
K	striženje z nogami na stolu	15 sekund
L	hopsanje na mestu	20 sekund
M	sedenje ob steni	20–30 sekund
N	kroženje z rokami naprej s poskoki	20 sekund
O	jumping jacks na mestu	30 sekund
P	zapiranje knjige	10-krat
R	striženje z rokami v predročenu	20 sekund
S	Izmenično iztegovanje nasprotne roke-noge na vseh štirih	10-krat
Š	dvig bokov v most	10-krat
T	sonožni poskoki naprej in nazaj	20 sekund
U	dotikanje stopal – čiščenje čevljev	20-krat
V	stoja na lopaticah – sveča	30 sekund
Z	sonožni poskoki z dotiki kolen v skoku	10-krat
Ž	kroženje z rokami nazaj s poskoki	20 sekund