**KOLIKO VADBE ZAHTEVA TVOJE IME?**

ČRKUJ, VADI… ponovi 2 X, tisti učenci s kratkim imenom pa 3 X 😉

**A** – 15 poskokov na mestu

**B** – 10 vojaških poskokov

**C** – 30 sek. položaja deske

**Č** – 10 sklec (dekleta lahko na kolenih)

**D** – 10 izpadnih korakov naprej

**E** – 10 izpadnih korakov vstran

**F** – 30 sek. teka na mestu

**G** – 15 vaj za trebušne mišice, PRAVILNIH! Stisnemo popek k hrbtenici, dvig lopatic, glave! »Zapiramo knjige«

**H** – 30 sek. drže v počepu (lahko ob steni, da ti bo lažje)

**I** – 5 x narediš skok prednožno-skrčno ali prednožno-raznožno

**J** – 15 dvigov na prste in nato na pete

**K** – 30 sek. teka na mestu z brcanjem v zadnjico

**L** – ležimo, dvignemo obe nogi in z njimi škarjasto zamahujemo gor in dol 10 X

**M** – 20 sek. poskoki narazen – skupaj »jumping jack«

**N** – 15 počepov

**O** – 10 predklonov – dotikov tal s stegnjenimi nogami (noge so lahko skupaj ali narazen)

**P** – 30 sek. hoje na mestu

**R** – 10 vojaških poskokov

**S** – 20 sek. drže v počepu (lahko ob steni, da ti bo lažje)

**Š** – 30 sek. teka na mestu

**T** – 20 počepov

**U** – ležimo, dvignemo obe nogi in z njimi škarjasto zamahujemo 10 X

**V** – 10 kroženj z glavo v vsako smer

**Z** – 10 sklec (učenke lahko na kolenih)

**Ž** – 30 sek. drže stoje na lopaticah (sveča)

Učitelji športa upamo, da vam je naloga uspela in da ni bilo pretežko. Sicer pa, »brez muje se še čevelj ne obuje« pravi slovenski pregovor.