




























RAZGIBAJ SE Z RISANIMI JUNAKI



Če si danes preveč sedel, utrujen od kopice šolskega dela ali pa slabe volje, malo potelovadi pa bo bolje 😊

Navodila:

Danes bomo telovadili z risanimi junaki. V tabeli poiščem črke svojega imena: NEJA in pogledam katere vaje moram narediti. Z mano bodo telovadili Pluto, Miki Miška, Pepe in Miki Miška. Če ti je to premalo, poskusi še s črkami svojega priimka ali imenom prijatelja.

 A	 B	 C	 Č	 D
TEK 1 MINUTA	MEDVEDJA HOJA 10 METROV	STRIŽENJE Z NOGAMI 15 X	DVIG, SPUST RAMEN 10 X	KORAKAJ KOT VOJAK 10 METROV
 E	 F	 G	 H	 I
DVIG TRUPA 10 X	DVIG NOGE IZMENIČNO 10 X	KROŽENJE Z BOKI OBE SMERI 10 X	SKOKI, KOT S KOLEBNICO 10 X	KOLENO VISOKO GOR IZMENIČNO 10X
 J	 K	 L	 M	 N
PREDKLON, RAVEN HRBET 10X	SKOK Z MESTA ČIMVIŠE 10X	SKLECE VSAJ 5X	KRIŽNI KORAK 10 METROV	POČEPI 10X
 O	 P	 R	 S	 Š
ŽABJI POSKOKI 10 X	ZAJČJI POSKOKI 10 X	POLOŽAJ KOBRE 30 SEKUND	STOJA NA LOPATICAH	DVIGOVANJE NOG 10 X
 T	 U	 V	 Z	 Ž
PAČENJE VAJA ZA USTA	ŠPRINT 50 METROV	BRCA NAZAJ IZMENIČNO 10X	SEDE, DOTIKANJE STOPAL 10X	ZAVRTI SE Z NEKOM



Učiteljica Neja 😊