

**DRAGI UČENCI IN UČENKE 2. B!**

**UPAM, DA STE VSI LEPO PREŽIVELI VELIKONOČNE  
PRAZNIKE!**

**HVALA VSEM, KI STE MI POSLALI SVOJA VOŠČILA IN  
FOTOGRAFIJE!**



Pridno jih zbiram in čakam na zamudnike, da vas lahko spet povabim v galerijo 😊

**KAJ BOMO POČELI DANES?**

**PO VELIKONOČNIH PRAZNIKI, KO SMO UŽIVALI V VELIKONOČNIH JEDEH ...**

**ŠUNKI, POTICI, PIRHIH ...** 🍴

**PRIDE NA VRSTO TELOVADBA**

## KAJ IMATA SKUPNEGA ŠPORT IN ABECEDA?

Športno abecedo, seveda 😊

**NALOGA:** Izberi si eno besedo (npr. svoje ime in priimek), stavek, kitico pesmice... in jo zapiši na list papirja. Nato poglej v razpredelnico, katera vadba je predvidena pri posameznih črkah in že imaš sestavljen svoj unikaten trening.

### ŠPORTNA ABECEDA ZA SESTAVO VAJ IZ BESED

A	1 minuta teka na mestu
B	20 trebušnjakov
C	30 počepov
Č	15 sklec
D	1 minuta vztrajanja v deski
E	10 x kroženje z rokami naprej in 10 x nazaj
F	10 izpadnih korakov naprej na vsako noga
G	10 x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko)
H	20 vojaških vaj (poskokov)
I	40 sonožnih poskokov s kolebnico (lahko tudi brez)
J	30 dvigov na prste (stopala vzporedno)
K	20 x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu)
L	5 x po stopnicah gor in dol (vsaj 10 stopnic ali stopanje na eno stopnico)
M	30 sekund sedenja ob steni
N	1 minuti boksanja v prazno (ali v vrečo, če jo imaš)
O	3 minute plesa na hitro glasbo (polka, rokenrol ...)
P	Kroženje z glavo v vsako smer 5-krat
R	20 x zapiranje knjige
S	20 x striženje z rokami v predročenu
Š	Mačka – opora roke in noge, usločiš hrbet – 10 x
T	10 x dvig bokov v most, leže na hrbtu
U	10 izpadnih korakov v stran (leva, desna)
V	30 sekund stoja na lopaticah (sveča)
Z	30 x »jumping jack« (poskoki narazen skupaj)
Ž	10 x kroženje z rameni

**Bravo!**