


GIBALNA ABECEDA

SESTAVI SVOJE ŠPORTNO IME: NAREDI GIBALNE VAJE ZA VSAKO ČRKO SVOJEGA IMENA. LAHKO PA SESTAVLJAŠ TUDI DRUGE BESEDE. K IGRI POVABI TUDI OSTALE DRUŽINSKE ČLANE.

JIM JE S POMOČJO LEGENDE USPELO RAZVOZLATI BESEDO, KI SI JO
»NAPISAL/A« Z GIBI?

 - 10 žabjih poskokov

 - 10x kroženje z rokami naprej


 - 5 sklec

 - 10 zajčjih poskokov

 - hoja naprej v čepu (5metrov)


 - 10x skoki po desni nogi

 - 10x skoki po leví nogi

 - hoja po vseh štirih (15 sekund)

 - 10 visokih sonožnih poskokov

 - 15x kroženje s trupom


 - 10 počepov

 - 5 izpadnih korakov z vsako nogo

 - stoja na lopaticah-sveča (30 sekund)

 - kroženje s trupom (10x na vsako stran)

 - zasuki z rokami v stran (10x na vsako stran)


 - 30x visoki skip na mestu


 - 5 vojaških poskokov

 - 10x kroženje z rokami nazaj


 - hoja po vseh štirih nazaj (15 sekund)

 - 10 bočnih poskokov

 - hopsanje na mestu (15 sekund)

 - 10x dvigovanje iztegnjenih nog v sedu

 - 5 poskokov v počepu

 - hitri tek na mestu (20 sekund)

 - hoja nazaj v čepu (5 metrov)