

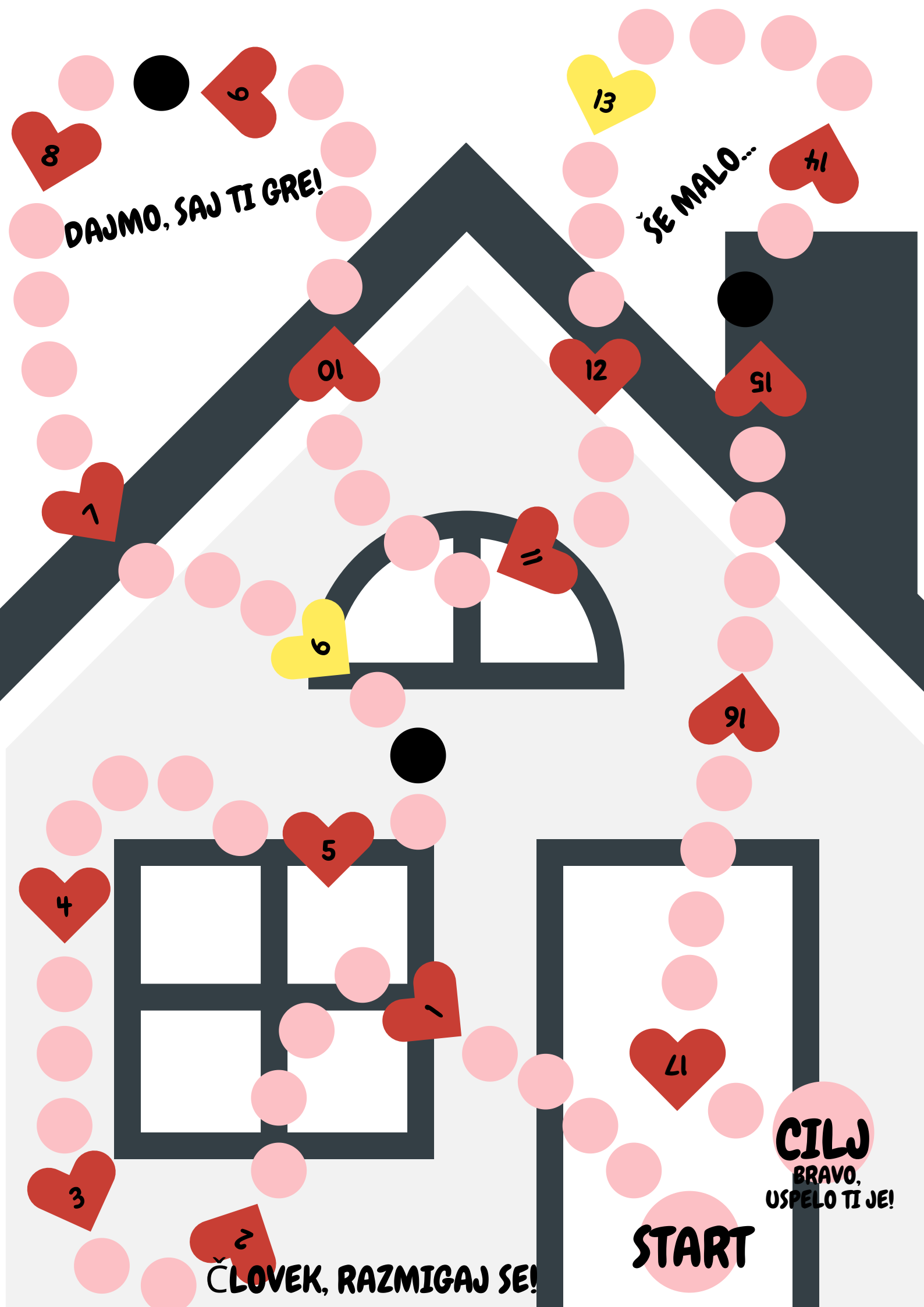
DAJMO, SAJ TI GRE!

ŠE MALO...

ČLOVEK, RAZMIGAJ SE!

CILJ
BRAVO,
USPELO TI JE!

START



Legenda:



1. TEK ALI HOJA NA MESTU (60 SEKUND)

2. JUMPING JACK POSKOKI (40 POSKOKOV)

3. KORAKANJE NA MESTU IN KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ IN NAZAJ (45 SEKUND)

4. ODKLONI TRUPA V LEVO IN V DESNO (20 PONOVI TEV)

5. VISOKI SKIPING IN PLOSK POD KOLENI (30 SEKUND)

7. POČEPI (30 PONOVI TEV)

8. SKLECE (10 PONOVI TEV)

9. TREBUŠNJAKI (30 PONOVI TEV)

10. POSKOKI V IZPADNI KORAK (30 PONOVI TEV)

11. PLANK (60 SEKUND)

12. SONOŽNI POSKOKI (30 PONOVI TEV)

14. ŽABJI POSKOKI (20 PONOVI TEV)

15. LASTOVKA (30 SEKUND)

16. VOJAŠKI POSKOKI (10 PONOVI TEV)

17. POLOŽAJ MOSTU (30 SEKUND)



6. SEDAJ SI SE OGREL, ČE IMAŠ SREČO, POČIVAŠ

13. LAHKO SPIJEŠ KOZAREC VODE



1. NISI SE DOVOLJ OGREL, POJDI NAZAJ NA START



2. TO PA JA NISO PRAVILNE SKLECE, POJDI NAZAJ NA POSTAJO 8 IN PONOVI VAJO



3. UŠTEL SI SE PRI ŠTETJU TVOJE ZADNJE VAJE, POJDI NAZAJ NA POSTAJO IN PONOVI VAJO



Zdravstveni dom Lenart