

MOJE IME – MOJA TELOVADBA

Pri posamezni črki svojega imena izvedi vajo.

A SKOČI 10 KRAT V ZRAK.

B ZAVRTI SE 5 KRAT OKOLI SVOJE OSI V OBE SMERI.

C SKAČI 5 KRAT PO LEVI NOGI IN 5 KRAT PO DESNI.

V
C TECI DO NAJBЛИŽIJIH VRAT IN NAZAJ.

D HODI KOT MEDVED.

E NAREDI 3 KOLESA.

F NAREDI 10 SONOŽNIH POSKOKOV.

G NAREDI 8 ŽABJIH POSKOKOV.

H STOJ NA LEVI NOGI 10 SEKUND.

I STOJ NA DESNI NOGI 10 SEKUND.

J NAREDI 20 VOJAŠKIH KORAKOV.

K NAREDI 20 POSKOKOV S KOLEBNICO.

L POBERI ŽOGO BREZ UPORABE ROK.

M NAREDI 50 KORAKOV NAZAJ IN POTEM SKAČI DO PRVOTNEGA MESTA.

N NAREDI 20 PREDKLONOV.

O ULEZI SE NA HRBET IN VOZI KOLO ENO MINUTO.

P KOTALI ŽOGO PO TLEH CELOTNE DNEVNE SOBE.

R PREMİKAJ ROKE KOT PTIČ, 50 KRAT.

S DVIGNI ROKE PROTI NEBU IN ZADRŽI 20 SEKUND.

V
S NAREDI 15 TREBUŠNĀKOV.

T NAREDI 5 SKLEC.

U NAREDI 10 PRISUNSKIH KORAKOV V LEVO SMER.

V NAREDI 10 PRISUNSKIH KORAKOV V DESNO SMER.

Z PLAZI SE KOT VOJAK PO CELI DNEVNI SOBI.

V
Z KROŽI Z ROKAMI 10 KRAT NAPREJ IN 10 KRAT NAZAJ.