**GIBALNA ABECEDA**

**NAREDI GIBALNE VAJE** ZA VSAKO ČRKO V ABECEDI. K IGRI **POVABI TUDI OSTALE ČLANE DRUŽINE**, KI SO DOMA.

PO VSAKI 5 ČRKI NAREDI PAVZO, KI NAJ NE TRAJA VEČ KOT 20 SEKUND ( počasi prešteješ do 20 ). ZRAVEN GLOBOKO DIHAJ.

A – 10 ŽABJIH POSKOKOV L - STOJA NA LOPATICAH - SVEČA ( 30 SEKUND )

B – 10 KRAT KROŽENJE Z ROKAMI NAPREJ M – KROŽENJE S TRUPOM (10 X V OBE STRANI )

C – 5 SKLEC N – ISTOČASNO KROŽENJE Z ROKAMA V NASPROTNI SMERI

Č – 10 POČEPOV O – 30 KRAT VISOKI SKIPING NA MESTU

D – HOJA NAPREJ V ČEPU ( 5 METROV ) P – 5 VOJAŠKIH POSKOKOV

E – 10 KRAT SKOKI PO DESNI NOGI R – 10 KRAT KROŽENJE Z ROKAMI NAZAJ

F – 10 KRAT SKOKI PO LEVI NOGI S – HOJA PO VSEH ŠTIRIH NAZAJ ( 15 SEKUND )

G – HOJA PO VSEH ŠTIRIH ( 15 SEKUND ) Š – 10 BOČNIH POSKOKOV

H – 10 SONOŽNIH VISOKIH POSKOKOV T – HOPSANJE NA MESTU (15 SEKUND)

I – 15 KRAT KROŽENJE S TRUPOM U – KOTALJENJE (5 METROV)

J – 10 KRAT KROŽENJE Z GLAVO ( V OBE SMERI) V – 5 POSKOKOV V POČEPU

K – 5 IZPADNIH KORAKOV Z VSAKO NOGO Z – HITRI TEK NA MESTU ( 20 SEKUND )

Ž – HOJA NAZAJ V ČEPU ( 5 METROV )

 **BRAVO, SUPER SI.**