

ŠPORTNA ABECEDA

ZA IGRO POTREBUJEMO

- ✓ primeren prostor
- ✓ papir in svinčnik
- ✓ športno abecedo

Pravila so sledeča: uporabite črke svojega imena in naredite 5-10 ponovitev za vsako črko.

Npr: Ana bo naredila...

A - pet sklec z oporo na kolenih.

N - pet dvigov medenice v mali most.

A - pet sklec z oporo na kolenih.

(vir: Nastja Sojič; dipl. fizioterapevtka)

ŠPORTNA ABECEDA

A – sklece z oporo na kolenih ali brez

B – odmik iztegnjene noge v stran (stoje)

C – upogib trupa z rokami za glavo

Č – dotik komolca s kolenom

D – plank/deska (z oporo na kolenih ali brez)

E – počepi z rokami za glavo

F – vojaški poskoki

G – izteg noge iz položaja na vseh štirih

H – izmenični izteg noge v kolenu (sede)

I – stoja na eni nogi, brez obutve (zapri oči)

J – čas za tvojo najljubšo vajo (katerokoli)

K – boks (vsaj 30 sek)

L – lastovka na eni nogi (zadrži vsaj 10 sek)

M – kroženje z boki

N – dvig medenice v mali most

O – stranska deska (z oporo na kolenih ali brez)

P – izpadni korak naprej

R – sklece z oporo rok na steno

S – počepi z oporo hrbta na steno

Š – stopanje na pručko/stopnico (vsaj 30 sek)

T – počep na eni nogi (nato druga noga)

U – maksimalni dvig na prste, roke v bokih

V – maksimalni stiski mišic medeničnega dna (zadrži 10 sek)

Z – izpadni koraki v stran

Ž – vstajanje in sedanje s stola/na stol