


A

SKLECE OB OPORI
(DREVESU, STENI ...)
10X


B

STOJA NA ENI IN
NA DRUGI NOGI
10 SEKUND NA VSAKI,
PONOVIŠ 2X


C

POČEPI
10X


Č

ŽABJI POSKOKI
10X


P

TEK NA MESTU
3X 60 SEKUND
(VMES PREMOR 10
SEKUND)


D

PRIKLONI DO TAL
Z ROKAMI
15X


E

ČIM VIŠJI POSKOKI
10X


F

POSKOKI PO LEVI
IN DESNI NOGI
15X PO VSAKI NOGI


G

KROŽENJE Z BOKI
15X V LEVO IN
15X V DESNO


R

GLOBOK VDIH SKOZI
NOS IN IZDIH SKOZI
USTA
5X


H

POZOR: PAZI NA OSEBE,
ŽIVALI IN PREDMETE!
MET PALICE ALI KAMNA
ČIM DLJE
(NA PROSTEM!)
5X


I

VISOK DVIG KOLEN
(ENKRAT ENO, DRUGIČ
DRUGO KOLENO)
60 SEKUND


J

KAČJE PREMIKANJE
30 SEKUND


K

HOJA PO RAVNI ČRTI
10 KORAKOV NAPREJ
IN 10 NAZAJ


S

UŽIVANJE OB DOBRI
KNJIGI ALI SLIKANICI
KOLIKOR ČASA ŽELIŠ


Š

LEŽANJE NA HRBTU,
POKRČENE NOGE, DVIG
TRUPA IN GLAVE OD
PODLAGE
10X


T

LEŽANJE NA TREBUHU,
ROKE ZA GLAVO
IN DVIG TRUPA
10X


U

SEDENJE NA ŠTORU,
TRAVI ALI NA TLEH Z
ZAPRTIMI OČMI
KOLIKOR ČASA ŽELIŠ


L

DVIG PALICE
NAD GLAVO Z OBEMA
ROKAMA
10X


M

POSKOKI LEVO
IN DESNO Z OBEMA
NOGAMA
30 SEKUND


N

HOJA PO VSEH ŠTIRIH
30 SEKUND


O

POČEP OB STENI ALI
DEBLU, ZADNJICA V
VIŠINI KOLEN
3X ZADRŽI PO 30
SEKUND


V

ZASUK TRUPA
15X


Z

PRIKLON
TRUPA NAPREJ IN
ZAMAHOVANJE Z ROKAMI
KOT PRI PLAVANJU
30 ZAMAHOV Z
VSAKO ROKO


Ž

POMOČ STARŠEM IN
STARIM STARŠEM DOMA
IN NA VRTU
OPRAVILO IN ČAS
TRAJANJA PO ŽELJI

IZBERI VAJO PO ŽELJI
ALI SE ODPRAVI S
STARŠI ALI PRIJATELJI
NA SPREHOD, SKAČI
S KOLEBNICO, IGRAJ
NOGOMET, BADMINTON,
ODBOJKO ... POČNI, KAR
TE VESELI!

ABECEDNA TELOVADBA

OD **A**
DO **Ž**



SI ZA TO, DA MIGAMO SKUPAJ S FERDOM? KRASNO!

NA KOS PAPIRJA ZAPIŠI POLJUBNO BESEDO ALI KRAJŠI STAVEK. KOLIKOR BO ČRK, TOLIKO BO RAZLIČNIH VAJ. NATO IZBERI KARTICE S ČRKAMI, KI SESTAVLJAJO IZBRANO BESEDO ALI STAVEK, IN OPRAVI VAJE PO VRSTNEM REDU ČRK V BESEDI OZIROMA STAVKU. FERDO BO DANES TELOVADIL NA SVOJE IME, TOREJ BO IZBRAL KARTICE S ČRKAMI F, E, R, D IN O. VSAKIČ IZBERI DRUGAČNO BESEDO ALI STAVEK, DA BO BOLJ ZANIMIVO!

MED KARTICE S ČRKAMI SMO DODALI TUDI POSEBNO KARTICO S FERDOM IN FERDOLINO. Z NJO LAHKO ZAMENJAŠ KATERO KOLI ČRKO V BESEDI ALI STAVKU IN IZBEREŠ VAJO OZIROMA IGRO PO ŽELJI.

MIGAŠ LAHKO SAM/-A, ŠE BOLJ ZABAVNO PA JE V DRUŽBI! ČE JE LE MOGOČE, SE TELOVADBE LOTI NA PROSTEM – NA TRAVNIKU, V GOZDU ALI NA DOMAČEM DVORIŠČU. NE POZABI PREJ POJESTI KAKŠNEGA JABOLKA ALI DRUGEGA SADEŽA TER MED TELOVADBO IN PO NJEJ PIJ VELIKO VODE.

PA ZAČNIMO!



MED VAJAMI NE POZABI PRAVILNO DIHATI – VDIHNI SKOZI NOS, IZDIHNI SKOZI USTA.

NE POZABI: 5 SEKUND MINE, KO POČASI PRÉŠTEJEŠ DO PET, 10 SEKUND PA, KO POČASI PRÉŠTEJEŠ DO 10.



Več kot fer. HOFER.

