

ABECEDA GIBANJA

A - ATLETSKI POSKOKI - 5 X Z VSAKO NOGO

B - BOČNI PLANK (OPORA NA KOMOLCIH, BOČNO) - 20s NA VSAKO STRAN

C- CIKCAK POSKOKI (POSKOKI LEVO IN DESNO) - 20 X

Č - ČEPIMO (PETE SO NA TLEH, STOPALA SO VZPOREDNO) - PONOVI MO
POŠTEVANKO ŠTEVILA 6

D - DVIGI TRUPA (TREBUŠNJAKI) - 20 X

E - ENO NOGO PREDNOŽIMO IN NAREDIMO POČEP NA ENI NOGI - 5 X Z
VSAKO NOGO

F - »FLOSS DANCE« - 20 X

G - GRABLJENJE (VAJA TEKAŠKE ABECEDNE) - 10 X

H - HOPSANJE - 10 X

I - IZPADNI KORAK NAPREJ - 5 X Z VSAKO NOGO

J - »JUMPING JACK« - 20 X

K - KRIŽNI KORAKI - 10 X

L - LEŽIMO NA TLEH IN SE NA GLAS SMEJIMO - 20s

M - MIZICE NAPREJ - DRŽIMO 20s

N - NOSIMO KNJIGO NA GLAVI - NAREDIMO 10 KORAKOV

O - OPORA NA KOMOLCIH - 20s

P - PREDKLON - 10 X

R - RAZOVKA - 2 X NA VSAKI NOGI

S - SKOK V DALJINO IZ MESTA - 3 X

Š - ŠKARICE NA MESTU - 10 X

T - TEK NA MESTU - 20 X

U - UJAMI RITEM IN ZAPLEŠI PLES PO TVOJI IZBIRI - 20s

V - VERTIKALNI ZAMAHI - 5 X Z VSAKO ROKO

Z - ZAJČJI POSKOKI - 5 X

Ž - ŽABJI POSKOKI - 5 X