

KAJ MI POVE MOJ ROJSTNI DATUM?

Za ogrevanje si izberi:

- Tekalne igre (ledenke, lubenice, zbijanje z žogo, črni mož...) ali
- neprekinjen tek 4 min.

Vaje tekaške abecede:

- nizki in visoki skipping, hopsanje, škarjice, tek s poudarjenim odzivom, prisunski in križni korak.

GIMNASTIČNE VAJE: naredi poljubnih 10 gimnastičnih vaj (dobro ogrej celo telo).

KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE: naredi poljubnih 5 krepilnih gimnastičnih vaj (20 ponovitev).

POMISLI NA 3 OSEBE, KI SO TI NAJBLIŽJE IN JIH IMAŠ NAJRAJE. ZAPIŠI SI KDAJ IMAJO ROJSTNI DAN. DODAJ ŠE TVOJ ROJSTNI DAN IN DOBIL/a SI DANAŠNJI TRENING 😊 (če imaš rojstni dan, 22. aprila – izbereš vajo pod številko 22 ter vajo, ki je napisana v mesecu aprilu).

DAN	VAJA
1.	TEK – 3 min
2.	POSKOKI S KOLEBNICO (če je nimaš pa imitiraj) – 20X
3.	VISOKO DVIGOVANJE PET NAZAJ
4.	MIZICA NAPREJ – 10m
5.	ZAPLEŠI NAJLJUBŠI PLES
6.	LEŽA NA HRBTU, NAPIŠI SVOJE IME IN PRIIMEK Z IZTEGNJENIMA NOGAMA, KI STA DVIGNJENI PRIBLIŽNO 20cm
7.	HOJA PO VSEH ŠTIRIH
8.	ZAJČJI POSKOKI NAPREJ
9.	» ZAVIJMO PALAČINKE«
10.	POSKOKI LEVO IN DESNO ČEZ NAMIŠLJENO ČRTO (30X)
11.	TEK NAZAJ (ritensko) – 2 min
12.	IMITACIJA SMUČARSKEGA TEKA (pazi na delo rok in nog – nasprotna roka, nasprotna noga) – 30 X
13.	VRTIMO SE NA MESTU, ROKE SO V ODROČENJU – 5 HITRIH KROGOV
14.	STOJA NA LAHTEH
15.	MIZICA NAZAJ – 10m
16.	BOKS – TEČEMO NA MESTU IN IMITIRAMO UDARCE Z DESNO IN LEVO ROKO (2min)
17.	LEŽIMO NA TREBUHU IN SE NAGLAS SMEJIMO 1min
18.	POSKOKI IZ ČEPA V ČEP (žabji poskoki)
19.	TREBUŠNJAKI – 20x
20.	VISOKI SKIPING – 1min
21.	KRATKI JOGGING POSKOKI – 1min
22.	»PALAČINKE S SLADOLEDOM« – 10m
23.	IMITACIJA META NA KOŠ IZ SKOKA (če ga slučajno imaš na dvorišču seveda vajo opraviš tako kot je treba) – 10X
24.	RAZOVKA NA OBEH NOGAH – 3X
25.	IZPADNI KORAK NAPREJ – 5X Z VSAKO NOGO
26.	POSKOKI SKUPAJ / NARAZEN (JUMPING JACK)
27.	TEČEMO NAPREJ IN SE NA VSAK 5 KORAK ZAVRTIMO ZA 360 STOPINJ – 1min
28.	IZPADNI KORAK V STRAN – 8X PRENESEMO TEŽO IZ ENE NA DRUGO STRAN
29.	ATLETSKI POSKOKI: 5X NA VSAKO NOGO
30.	IGRAJMO SE ODBOJKO (imitacija zgornjega odboja žoge nad sabo v hoji) – 1min
31.	ŠPRINT (1min, če to delamo na mestu, oziroma 50m)

MESEC	VAJA
JANUAR	SMUK PREŽA – 30sek
FEBRUAR	SKLECE (roke ob telesu) – 15x
MAREC	HRBTNJAKI – iztegnjene roke in noge – 20x
APRIL	OPORA NA KOMOLCIH – 30sek
MAJ	OPRA NA KOMOLCIH BOČNO (na vsako stran) – 30sek
JUNIJ	POČEPI – 20X
JULIJ	SKLECE – ŠIROKA POSTAVITEV ROK
AVGUST	POSKOKI KOLENA NA PRSA – 20x
SEPTEMBER	MED STOJO NA PRSTIH ENE NOGE SI ZAPOJEMO NAJLJUBŠO PESEM
OKTOBER	SONOŽNI POSKOKI NAPREJ/NAZAJ, LEVO/DESNO – 30X
NOVEMBER	ROKE V PREDROČENJU, HITRO KRČENJE IN IZTEGOVANJE PROSTOV – 1 min
DECEMBER	VOJAŠKI POSKOKI S SKLECO



PA NE POZABI
NAME IN NA MOJ
ROJSTNI DAN, KI
GA PRAZNUJEM
17. SEPTEMBRA ©