

GIBALNA ABECEDA

Črkuj svoje ime in priimek in se počteno utruj. Če imaš rad izzive, lahko črkuješ tudi imena tvojih prijateljev ali slavnih osebnosti.

- | | | | |
|----------|------------------------------|----------|---------------------------|
| A | 10 počepov | M | 10 izpadov naprej |
| B | 10 krogov s komolci | N | kroženje z glavo (1 min) |
| C | 10 krogov z rokami | O | 10 sonožnih poskokov |
| Č | kroženje z boki (1 min) | P | 10 trebušnjakov |
| D | 10 dvigov na prstih | R | plank (15 sek) |
| E | stoja na eni nogi (1 min) | S | nizki skiping (1 min) |
| F | 10 poskokov v razkorak | Š | 20 dvigov ram |
| G | skakanje s kolebnico (1 min) | T | 10 dvigov iztegnjene noge |
| H | 5 sklec | U | predklon (1 min) |
| I | 10 odklon trupa v stran | V | kroženje gležnjev (1 min) |
| J | kroženje zapestja (1 min) | Z | 10 dvigov iztegnjene roke |
| K | visoki skiping (1 min) | Ž | 15 dvigov trupa |
| L | 10 vojaških poskokov | | |