**POLIGON Z ŽOGO**

Za ogrevanje **si pripravi poligon.** Uporabi domišljijo in stvari, ki jih imaš doma ali v svoji okolici.

Npr. hoja po zidku, slalom okrog stolov, poskoki čez oviro (lahko je to palica, drva, kamen…), obrat okrog drevesa…

Poligon si lahko tudi narišeš s kredo na tla.

START IN CILJ

SONOŽNI POSKOKI Z OBRATOM

SLALOM



HOJA PO ČRTI

SKIPING V VSE SMERI

POSKOKI PO ENI NOGI

HOJA PO ČRTI

1. Za ogrevanje v pogovornem tempu pretečeš poligon 3x.
2. Naredi raztezne in krepilne gimnastične vaje za celo telo.
3. Ponovno preteči poligon, vendar tokrat uporabi še žogo. Žogo lahko vodiš z roko, nogo, lahko si jo odbijaš nad glavo z zgornjim odbojem, med vajami lahko žongliraš… Vajo ponovi 3x.
4. Za konec pa tekmuj. Tekmuješ lahko sam s seboj ali pa s prijateljem.

* Štopaš koliko časa potrebuješ, da poligon premagaš. V naslednjem preizkusu poskušaj biti še hitrejši.
* Družinskega člana spustiš naprej za 5 sekund in ga poskušaš ujeti.

1. Pospravi svoj poligon.