

NARAVNE OBLIKE GIBANJA

Uvodni del

Potrebuješ 2 različni žogi. Žogo narahlo zakotališ. Z drugo žogo pa jo poskušaš zadeti.

Enkrat naj bo prva žoga (zakotaljena) večja, drugič pa manjša.

Košaro ali vedro pritrdi na vejo. Z metanjem manjše žogice (teniške ...) poskušaj čim večkrat zadeti. Razdaljo lahko večaš ali manjšaš.

Razvijaš natančnost in koordinacijo gibanja.

Glavni del

1. izvedi različna gibanja (hoja nazaj, bočno, po vseh štirih, zajčji poskoki, žabji poskoki ...)
2. preskakovanje različno visokih ovir (zaboj, stožec ...)
3. zadevanje tarče z manjšo žogo. Tarčo izdelaj iz kartona.