

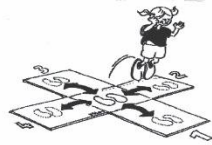
ATLETIKA

FORMULA 1

Proga je dolga do 60 m (krožna) in vsebuje kotaljenje ali preval naprej na mehki podlagi, šprint, slalom med palicami ali drugim pripomočkom in šprint čez ovire. Po eni ponovitvi sledi odmor (60 s). Sledita še 2 ponovitvi.

POSKOKI V KRIŽU

Sonožni poskoki s spremembo smeri. Na tla narišeš 5 kvadratov v obliki križa. Začneš na sredini in se po vsakem skoku vrneš v sredino. V 15 sekundah opravi čim več pravih sonožnih poskokov. Sledi odmor (30 s) ter nova ponovitev.



Slika 13. Poskoki v križu (Gazzoni kit., 2002).



TROSKOK V OMEJEN PROSTOR

Ko pretečeš zalet, ki naj bo dolg 5 metrov, izvedi troskok (poskok, korak in skok), s 3 poskusi.

ROTACIJSKI MET

Met v tarčo s polkrožnim gibom. Tarča naj bo razdeljena na 3 dele. Postavi se za črto, ki je od tarče oddaljena 5 metrov. Obrnjen si bočno glede na območje meta. Z iztegnjeno roko in polkrožnim gibom, kot pri udarcu tenisa, vrzi predmet (žogico, plastenko ...) proti tarči. Desničar poskuša vreči v desno tretjino območja.



Slika 25. Refleksijski met (Goczniak, 2002).