

1. Vaje za koordinacijo in okretnost:

Potrebuješ: ovire – lahko postaviš palice, lahko narišeš črte na tla ter žogo.

- Poskoki po eni nogi naprej in nazaj čez oviro (z levo in desno nogo),
- poskoki po eni nogi z gibanjem vstran in naprej s povečano hitrostjo (z levo in desno nogo),
- gibanje z vključevanjem obeh nog z žogo v rokah; poskok čez oviro, drža na eni nogi ter vodenje žoge na mestu (z levo in desno nogo),
- bočni prisunski koraki do postavljenih ovir ter gibanje okoli ovir v levo in desno stran.

Vsako vajo izvedi 5x.

Ogled vaje na posnetku: <https://www.youtube.com/watch?v=hZM8aBVhidk>

2. IZZIV: Za izvedbo izziva potrebuješ plastenko z vodo (plastenka naj bo napolnjena nekje do polovice).

Začneš v leži na hrbtu, plastenko si položiš na čelo. Tvoja naloga je, da iz leže vstaneš ne da bi ti pri tem plastenka padala na tla. Ne smeš si pomagati z rokami.

Za tokratni izziv potrebuješ mir, zbranost, ravnotežje, gibljivost, koncentracijo, potrpežljivost in vztrajnost.

Ogled izziva: <https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=A1HJifhFWNcNSKWTMdrhpwgc>