

POLIGON

- Doma si sam ali s pomočjo staršev, bratov ali sester ... pripravi poligon. Kot pomoč ti služijo opisi postaj in skica.

1. postaja: metla ali lesena palica

Postavi metlo na tla. Preskakuj jo levo in desno (cik-cak).

2. postaja: kolebnica ali dovolj dolga vrv

Skoči s kolebnico vsaj 10-krat.

3. postaja: 4 kamni in en lonček z vodo

Postavi si kamne cik-cak (slalom) in lonček z vodo primi v roko. Nato preteci slalom čim hitreje, s kozarcem v roki, brez da bi polil. Ali ti je uspelo?

4. postaja: žoga in improviziran koš (škatla, lonec za rože, prazen smetnjak)

Od postavljenega koša izmeri tri slonje korake (Ali veš, da imajo sloni res, res dolge korake?).

Nato poskusi z žogo zadeti koš. Ali si zadel koš? Če ti ni uspelo, lahko poskusiš znova.

5. postaja: ne potrebuješ pripomočka

Od koša do metle (na začetku poligona) se gibaj vzvratno po vseh štirih.

Za izziv si med potjo od koša do metle lahko postaviš oviro (škatla, lonec za rože, kos lesa ...)

in jo z vzvratno hojo po vseh štirih poskušaš prečkati.

