

## 1. ura

### **MET »KAMNA«**

- poišči 250 g kamen v velikosti, da ustreza tvoji roki – stehtaj ga na kuhinjski tehtnici
- pobarvaj ga z živo barvo – tempera, flumastri, sprej...da ga lažje najdeš v travi
- s koraki izmeri razdaljo
- označi črto, ki je pri metu ne smeš prestopiti
- mečeš kamen iz mesta ali z zaletom
- VARNOST – če vas meče več pazite, da ste vsi na eni strani.

Najprej se dobro ogrej, najbolje s tekom do jase, kjer ni veliko mimoidočih. Tam naredi kompleks ogrevalnih vaj (predvsem dobro ogrej ramenski obroč) in atletsko abecedo. Nato pripravi teren, kot je opisano zgoraj. Bodite pazljivi na varnost, da ste prepričani, da ni nobenega v bližini, kamor mečete, zato je jasa najbolj primerna.

### **DRUŽINSKI IZZIV**

- Vsak družinski član ima tri mete in zapišite rezultat najboljšega meta
- Pošlji rezultate po elektronski pošti

## 2.ura

### **RAVNOTEŽNE SPRETNOSTI**

**Pojdi v naravo, pred hišo... in opravi naslednje vaje: (vsako vajo izvajaj vsaj 10 sek.)**

- Stoja na eni nogi (leva/desna)
- Stoja na eni nogi z odročanjem (leva/desna)
- Stoja na eni nogi z vzročanjem (leva/desna)
- Stoja na eni nogi z prednoženjem (leva/desna)
- Stoja na eni nogi z odnoženjem (leva/desna)
- Stoja na eni nogi z zanoženjem (leva/desna)
- Stoja na eni nogi s kratkim počepom (leva/desna)
- Stoja na eni nogi dvignjeno na prste (leva/desna)
- Razovka (leva/desna)

**Vse zgoraj naštete vaje izvedi tudi z zaprtimi očmi**

**Poišči primeren kamen, štor, oziroma neko manjšo podporno površino in na njej izvedi vse zgoraj naštete vaje.**

**Vse vaje na manjši podporni površini izvedi tudi z zaprtimi očmi.**