4.11.2021.

Predmet: **Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Poligon umjetnih prepreka**

Za postavku predloženog poligona potrebno je:

1. startna linija (ljepljiva traka dužine cca 1 m zalijepljena na pod)

2. prepreke (redovi niskih igračaka položenih u dužini od 50 cm, razmakom od 30 cm – 3 prepreke)

3. kuhinjski stol

4. slobodan prostor za skok u dalj s mjesta

1. NISKI START Poligon započinjemo u položaju niskog starta, rukama dodirujući zamišljenu ili označenu startnu liniju na tlu. Tijelo je u položaju upora prednjeg i oslanjajući se na ruke podižemo kukove i započinjemo trčati.
2. TRČANJE PREKO PREPREKA Dolaskom pred prvu prepreku, istu preskačemo jednonožnim odrazom od tla i doskokom na drugu nogu. Radnju ponavljamo onoliko puta koliko prepreka postavimo (3x u predloženom poligonu). Bitno je tiho preskakati prepreke odnosno doskakati.
3. TRČANJE OKO STOLA Poligon nastavljamo trčanjem oko stola, tako da rame bliže stolu spustimo niže u odnosu na drugo.
4. 4. BOČNI PRESKOČI PREKO PREPREKA Naišavši opet na prepreke, ovaj put ih preskačemo bočnim skokovima s jedne noge i doskokom na drugu (odraz činimo daljom nogom).
5. SKOK U DALJ S MJESTA Poligon završavamo skokom u dalj s mjesta, zaustavivši se na „startnoj“ liniji. Stopala su postavljena u širini ramena, rukama činimo zamahe naprijed - nazad istovremeno se zibajući u zglobu stopala. Sunožnim odrazom pokušavamo doskočiti što je moguće dalje i to opet tiho.

Poligon ponovi 3 puta.

Nadam se da ćeš se dobro zabaviti rješavajući zadatke poligona.