Gađanje loptom u krugove na tlu, Trčanje preko prepreka

Današnji zadatak je i opet pogoditi loptom cilj, ali danas ne biraš sam cilj kakav želiš. Odredi prostor na tlu koji moraš pogoditi (slično kao pikado, samo na tlu). Pokušaj pogoditi točno željeni cilj.

Ovu vježbu možeš raditi i tako da lopticu pokušaš ubaciti u prazan koš ili dovoljno veliku kutiju..

Drugi zadatak je trčanje preko prepreka. Ako na dvorištu nemaš prepreka, napravi ih sam: na jedno mjesto stavi kutiju, na drugom označi širinu za skok udalj (širinu koju preskačeš odredi uz pomoć 2 cipele), stavi uže i na tom dijelu hodaj po ravnoj crti (po užetu),….

Pazi na uspravno držanje tijela i pravilan doskok (ne lupaj nogama dok trčiš).

Naravno, i danas se razgibavamo uz sportaše na Trećem.