









ŠPORTNI CILJI





IZVEDEM STOJO NA LOPATICAH IN V POLOŽAJU VZTRAJAM:

		2	SEKUNDI
		2 – 3	SEKUNDE
		5 ...	SEKUND





SONOŽNO PRESKOČIM KOLEBNICO:

		1X	
		2X 3X 4X 5X 6X 7X 8X 9X	
		10 X	





PREHODIM KLOP OZ. GRED:

		BREZ, DA STOPIM NA TLA
		BREZ PRETIRANJEGA NIHANJA
		ROKE RAZKORAČENE





PRAVILNO IZVEDEM PREVAL NAPREJ:

		S POMOČJO UČITELJICE
		SAMOSTOJNO VENDAR SE PRI USTAJANJU OPIRAM NA ROKE
		SAMOSTOJNO PRI USTAJANJU SE NE OPIRAM NA ROKE





PRETEČEM:

		200 m
		400 m
		600 m





NEKAJKRAT USPEŠNO VODIM ŽOGO Z ENO ALI Z DVEMA ROKAMA:

		NA MESTU
		V GIBANJU
		V GIBANJU, MED OVIRAMI





IZVEDEM PODAJE Z ENO ALI OBEMA ROKAMA IN ŽOGO USPEŠNO ULOVIM:

		4X
		5 – 10 X
		10X ...





Z MEHKO ŽOGO V PETIH POIZKUSIH ZADANEM CILJ (OBROČ, STORŽ, TARČO):

		2X
		3X
		4X...

SONOŽNO PRESKOČIM DOLOČENO VIŠINO:

		KLOBUČEK
		BLAZINA (KVADER)
		STOŽEC

SONOŽNO SKOČIM V DALJINO:

		70 cm
		100 cm
		120 cm...

JE ZBRAL



