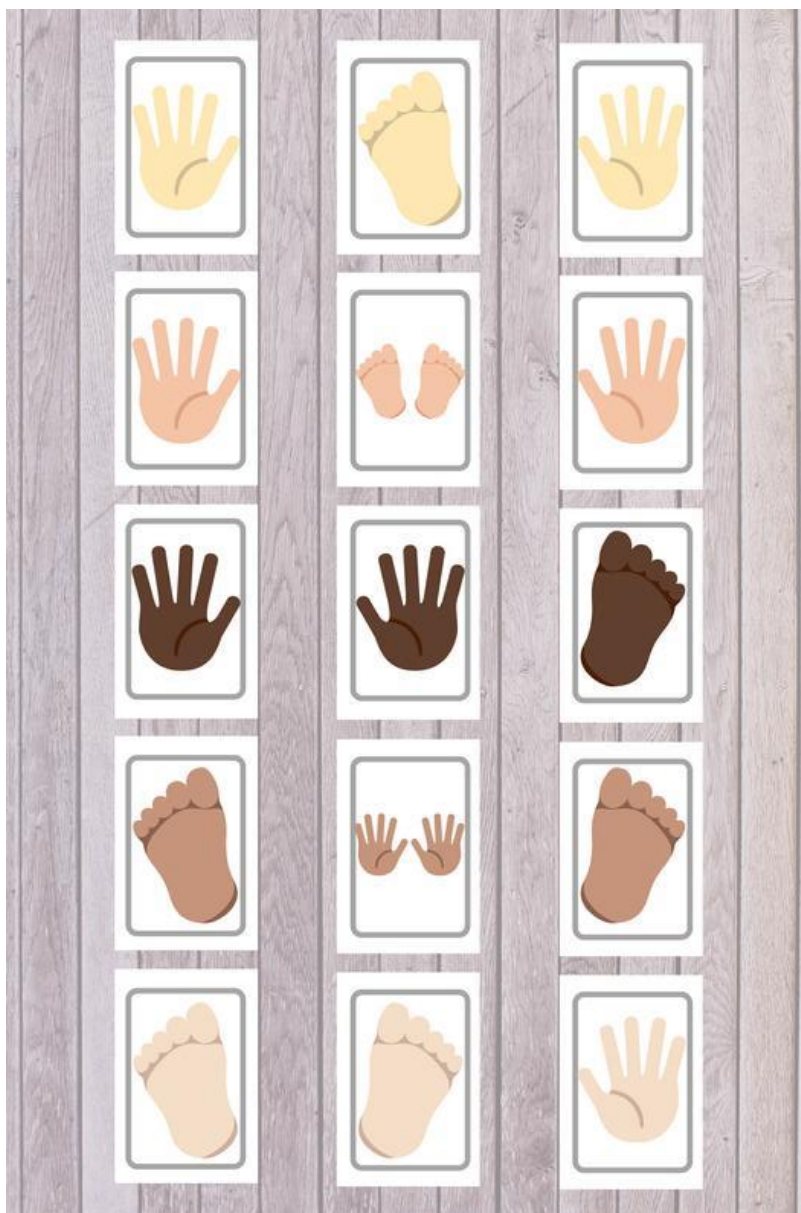


DOMAČI POLIGON

Ker je vadba zelo pomembna, si doma lahko pripraviš domači poligon – zunaj si ga lahko narišeš s kredami/v stanovanju ali hiši pa si lahko spodnje slike natisneš/si narišeš svoje obrise rok in nog na list ter si postaviš po sledečem vrstnem redu:



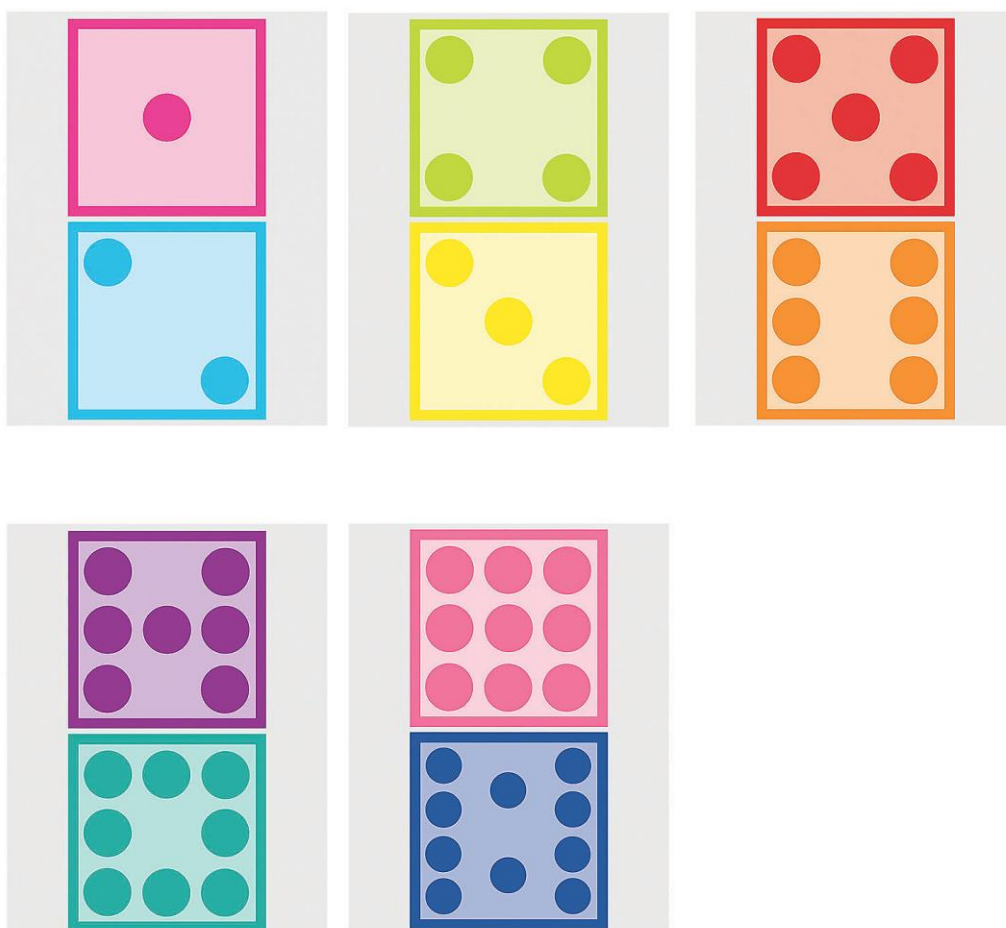
Tvoja naloga je, da opazuješ sličice in na sliko noge ali roke postaviš pravo nogo ter roko. Npr. spodaj sta skrajno levo in v sredini narisani leva in desna noga, skrajno desno pa desna roka. Na sliko z levo in desno nogo postaviš svojo levo in desno nogo, na sliko leve roke pa svojo levo roko. Poskusi, zna biti zabavno. Lahko poskusiš tudi v družbi brata, sestre, staršev.



RISTANC

Potrebujemo ploščat kamenček. Je skupinska igra, manjših skupin; dva, tri, največ štirje igralci. Lahko jo igraš tudi sam/-a, da si prevetriš možgane. Pri tej igri ni vodje pač pa so soigralci enaki. Narišemo ristanec, ga razdelimo v polja in jih označimo s številkami. Poiščimo si kamenček, ki naj bo prijetno okrogel in ploščat. Potem se razvrstimo za metanje kamenčka. Vržemo kamenček v sredino prvega polja, ko kamenček obleži v njem, odskačemo ponj in spet nazaj pred ristanec. Vse dokler ne naredimo »fuča«; to se zgodi če stopimo na ristančevo črto ali preko nje iz polja ali čez ristančevo črto. Če smo »fuč« se umaknemo naslednjemu v vrsti. Moj kamen obleži v polju pred tistim s »fučem«. V enojno polje skačemo z eno nogo v dvojno pa z obema istočasno. Pri obratu se obrnemo v skoku. Pomembno je to, da nikoli ne skočimo na črto. Na vrhu ristanca je dom ali nebesa. V njem lahko počivamo (na obeh nogah, se obračamo v skoku, skočimo z eno nogo ali sploh ne počivamo) seveda je vse odvisno od postavljenih pravil in dogovorov.

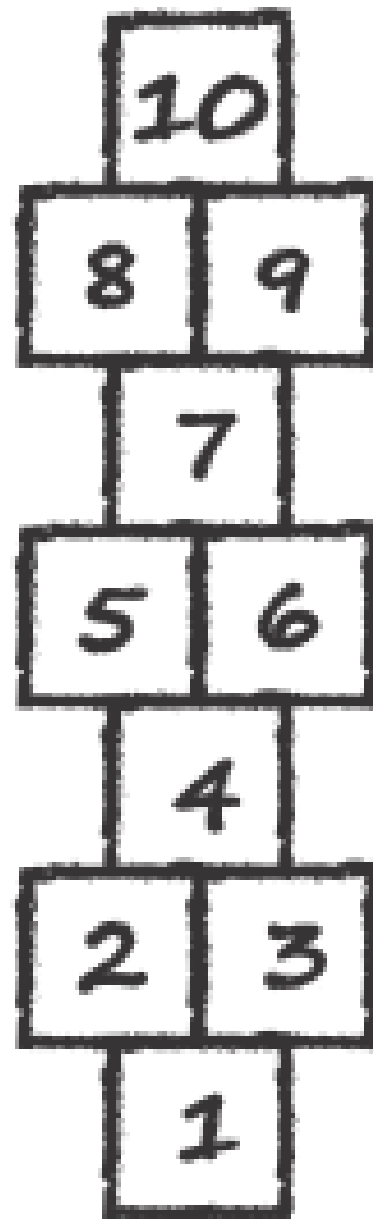
Doma si ga lahko narišeš oziroma narediš sam/-a po spodnjem postopku – Potrebuješ takšne kvadrate s pikami od 1 do 10 ali vpišeš samo številke:



Postavi si poligon za ristanc (v primeru, če je zunaj slabo vreme):



(poligon v hiši)



(poligon zunaj)