

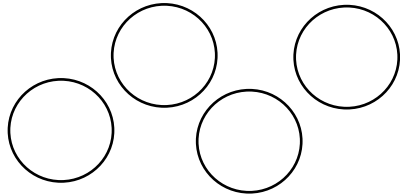
## POLIGON NA DVORIŠČU

Na dvorišču za hišo ali kjerkoli, kjer imaš dovolj prostora, si lahko narediš svoj poligon. Prilagodiš si ga lahko s pripomočki, ki jih najdeš doma ali v okolici. Najlažje je, če imaš doma krede, da na asfalt narišeš kroge, kvadrate, ravne ali vijugaste črte. Če krede nimaš, uporabi veje, palice, škatle za preskakovanje, vrv.

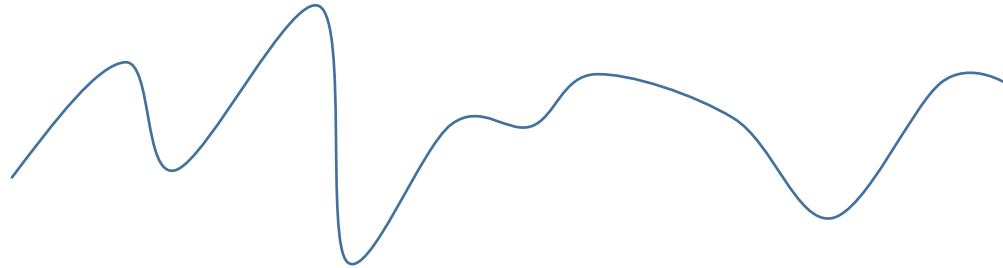
Na naslednji strani imaš primer poligona.



ZAČETEK



1. Sonožni poskoki
2. sonožni poskoki vzvratno
3. poskoki po eni nogi



1. ravnotežna hoja po črti ali vrvi naprej
2. ravnotežna hoja po črti ali vrvi nazaj
3. ravnotežna hoja po črti ali vrvi bočno

1. rahel tek na začetek
2. hoja po vseh štirih naprej
3. hoja po vseh štirih nazaj

1. bočni nizki skipping čez palice
2. bočni srednji skipping čez palice
3. bočni visoki skipping čez palice

preskakovanje ristanca

