**Skok u daljinu iz zaleta,**

**Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje**

Danas pokušaj osmisliti svoje vježbe razgibavanja.

Nakon razgibavanja, vježbaj **skok u daljinu iz zaleta**. Označi crtu od koje ćeš skakati, ne smiješ stati na crtu. S približavanjem zalet mora biti sve brži, a najbrži pri odrazu. Odrazi se jednom nogom ispred crte, a doskoči na obje noge.

Druga vježba je bacanje i hvatanje lopte na različite načine.

Za kraj poigraj neku igru loptom: ako si sam/sama, možeš igrati „kuglanje“. Kotrljanjem lopte pokušaj srušiti cilj. Ako imaš društvo, poigrajte zajedno igru koju želite.

Znaš li koji sport se igra lopticom sa slike?

