**Tjelesno-zdravstvena kultura**

Kolut naprijed niz kosinu

Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima

**UVODNI DIO**

1. Krenimo u vedrom i rasplesanom ozračju:  
   <https://www.youtube.com/watch?v=UP-ctUE4DHo>

**GLAVNI DIO**

1. Slijedi upute i vježbaj:  
   <https://www.youtube.com/watch?v=s25urF6Ew3M>
2. Otvori poveznicu i pogledaj kako se pravilno izvodi kolut naprijed niz kosinu.  
   <https://www.youtube.com/watch?v=g7xZPYp0q9w>

Umjesto strunjače može ti poslužiti madrac ili neka deblja spužva. Kako bi dobio/ la kosinu, zamoli nekoga od ukućana da pod madrac (spužvu) podmetne nešto, npr. preklopljenu deku ili neki drugi predmet.

Više puta izvedi kolut naprijed niz kosinu, kako je prikazano na videu. Neka u z tebe uvijek bude netko od odraslih ukućana kako bi pomogao, ako zatreba.

1. Na tlu prostorije u svome domu označi nekoliko krugova (ili stavi obruče) u obliku izlomljene crte.   
   Razmaci između krugova neka budu takvi da možeš skakati iz jednog kruga u drugi, dakle ne preveliki.  
   Skači iz kruga u krug odrazom s jedne noge na drugu, zatim skači sunožnim odrazom.

**ZAVRŠNI DIO**

1. Nađi pero i baci ga uvis. Neprekidnim i pravodobnim puhanjem nastoj pero što dulje zadržati u zraku.

Neka ti se u ovoj igri pridruži netko od ukućana sa svojim perom.  
Natječite se! Tko najdulje održi pero u zraku, taj je pobjednik!!