

Az óra anyaga: Ügyességi feladatok

Eszközök: seprűnyél, műanyag pohár, szívószál, nejlonzacskó
Hajrá!

<p><u>Talpra!</u> Hason fekvés, lábak nyújtva hónod alá tegyél egy seprűt, és próbáld meg felállni, hogy nem esik ki bot, és nem fordulatsz el oldalra!</p>	
<p><u>Levegőt!</u> Hason fekvésben szívó szállal fújd a műanyag poharat a célba tett gyümölcsig, játékosan. Lehet versenyre is szülővel, tesóval.</p>	
<p><u>Kapd el a zacskót!</u> Fújj, levegőt egy nejlonzacskóba kösd össze, és dobd, fel próbáld elkapni: - guggolásban - jobb majd bal lábon állva - ülésben - forgás után - ütögesd, folyamatosan ne essen le 20 db- váltott kézzel, guggolásban, 1 lábon, terpeszülésben - dobd fel fuss el egy ajtókilincsig, és futás vissza kapd el - tartsd a zacskót a levegőben falanállal, fedővel, seprűvel, műanyag üveggel! Ügyeskedj, találd ki magadnak feladatokat. Kérj meg valakit, hogy játsszon veled, hogy párban 2zacskóval is tudjál dobálni.</p>	