

## „Atletski poligon“ – poligon prepreka sa zadacima iz atletike

Atletika je jedna od temeljnih i najraširenijih sportskih grana. Obuhvaća trkačke, bacačke i skakačke discipline. Zbog svoje sveobuhvatnosti zovemo je kraljicom sportova. Atletskim vježbama stječe se tjelesna snaga, izdržljivost, brzina, potiče se okretnost, hrabrost, odlučnost i upornost. Poligon prepreka podrazumijeva izvođenje određenog broja tjelesnih vježbi savladavajući, u što kraćem vremenu, prirodne i umjetne prepreke koje se nalaze na otvorenom ili zatvorenom prostoru. Djeca predškolske dobi „obožavaju“ ovaj oblik rada.

Spojivši atletiku i poligon prepreka dobili smo atletski poligon ili poligon prepreka sa zadacima iz atletike (niski start, trčanje preko prepreka, kružno trčanje, bočni preskok, skok u dalj s mjesta) pripremljen u zatvorenom prostoru – stanu.

Za postavku predloženog poligona potrebno je:

1. startna linija (ljepljiva traka dužine cca 1 m zalijepljena na pod)
2. prepreke (redovi niskih igračaka položenih u dužini od 50 cm, razmakom od 30 cm – 3 prepreke)
3. kuhinjski stol
4. slobodan prostor za skok u dalj s mjesta

### 1. NISKI START

Poligon započinjemo u položaju niskog starta, rukama dodirujući zamišljenu ili označenu startnu liniju na tlu. Tijelo je u položaju upora prednjeg i oslanjajući se na ruke podižemo kukove i započinjemo trčati.



## 2. TRČANJE PREKO PREPREKA

Dolaskom pred prvu prepreku, istu preskačemo jednonožnim odrazom od tla i doskokom na drugu nogu. Radnju ponavljamo onoliko puta koliko prepreka postavimo (3x u predloženom poligonu). Bitno je tiho preskakati prepreke odnosno doskakati.



## 3. TRČANJE OKO STOLA

Poligon nastavljamo trčanjem oko stola, tako da rame bliže stolu spustimo niže u odnosu na drugo



#### 4. BOČNI PRESKOČI PREKO PREPREKA

Naišavši opet na prepreke, ovaj put ih preskačemo bočnim skokovima s jedne noge i doskokom na drugu (odraz činimo daljom nogom).



#### 5. SKOK U DALJ S MJESTA

Poligon završavamo skokom u dalj s mjesta, zaustavivši se na „startnoj“ liniji. Stopala su postavljena u širini ramena, rukama činimo zamahe naprijed - nazad istovremeno se zibajući u zglobu stopala. Sunožnim odrazom pokušavamo doskočiti što je moguće dalje i to opet tiho.





Nadamo se da ćete se dobro zabaviti rješavajući zadatke poligona, predlažemo još i prekrasan animirani film s istom tematikom:

<https://www.youtube.com/watch?v=GP7m1MnQCGU>

Sportski tim „Vrtić kod kuće”