

Navodila za izbirni predmet: ŠPORT ZA SPROSTITEV
PONEDELJEK, 6. 4. 2020

ODBOJKA – zgornji in spodnji odboj

1. Ogrevanje

Za ogrevanje izvedite dinamične vaje z žogo, ki so prikazane na spodnjem posnetku (od 0:40 do 9:40 minute):

- <https://www.youtube.com/watch?v=OxoQrmhQ3gM>

2. Glavni del

Po končanih dinamičnih vajah se posvetite utrjevanju zgornjega in spodnjega odboja na različne načine, kot je prikazano na posnetku (od 9:50 do 14:34 minute):

- <https://www.youtube.com/watch?v=OxoQrmhQ3gM>

Tedenska naloga: kakšno je tvoje maksimalno, neprekinjeno, število zgornjih odbojev? Število odbojev mi napiši in pošilji na elektronski naslov (matjasic.tina@gmail.com) do petka, 10. 4. 2020.

3. Zaključek

Po vadbi ne pozabite na vaje za raztezanje (primer vaj imate na spodnji sliki). Vsak položaj zadržite 30 sekund.

