Izbirni predmet Šport za sprostitev, ponedeljek, 23. marec 2020

Vadba s tenis žogico v položaju deske.

Ogrevanje – vaje izvajajte natančno po navodilih:

<https://www.youtube.com/watch?v=CGioDVduOQw&list=PLSypS5paToLRsag-qMrXKYj6wMvSAmvBv>

Glavni del: vaje so na video posnetku <https://www.youtube.com/watch?v=nhyAmleEQhI&feature=youtu.be>

žogico si lahko podajate v paru ali sami od stene (vsako vajo izvajate 30 sekund, odmor med vajami naj traja 30 sekund):

- podaja z desno roko,

- podaja z levo roko,

- odboj z desno roko,

- odboj z levo roko,

- krog podaja - žogico podaš sam sebi iz ene v drugo roko, sledi podaja,

- skleca (možnost skleca-deska) in podaja,

- žogico vodiš okoli druge roke, sledi podaja,

- žogico si položiš na hrbet, jo vzameš z drugo roko in podaja,

- podaja s kolenom,

- podaja s stopalom,

- podaja z odbojem od tal,

- tenis.

Če med vadbo postaneš utrujen, si lahko vzameš daljši dveminutni odmor za pitje.

Za tabo je vrhunski trening za mišice rok in trupa. Bravo! Zaslužiš si počitek.

učitelj Aleš