ŠPORT

ODBOJKA – SPODNJI ODBOJ

Dragi športniki,

danes imamo v načrtu vadbo spodnjega odboja v steno in kombinacije z zgornjim odbojem. Ogrevanje pripraviš in izvedeš sam. Vse vaje poskušaj izvajati tako, da ti žoga ne pade na tla.

Video: <https://youtu.be/i1fTC_MCY2s>.

Vaje izvajaš 60 sekund, med vajami si po potrebi privošči kratke odmore:

1. Odboji s pestjo leve in desne roke izmenično. Vaja je predstavljena v videu [https://youtu.be/MHEvRELuNIA od 1:28](https://youtu.be/MHEvRELuNIA%20od%201%3A28) naprej.
2. Spodnji odboj nad sabo.
3. Spodnji odboj nad sabo z obračanjem okoli navpične osi.
4. Odboj z dlanjo leve in desne roke izmenično. Vaja je predstavljena v videu [https://youtu.be/MHEvRELuNIA od 0:31](https://youtu.be/MHEvRELuNIA%20od%200%3A31) naprej.
5. Spodnji odboj od stene.
6. Spodnji odboj z desno roko od stene.
7. Spodnji odboj z levo roko od stene.
8. Odboj s komolcem, vaje je predstavljena v videu, ki smo ga uporabljali pri prejšnjih urah: <https://youtu.be/MHEvRELuNIA>, od 1:51 naprej.
9. Spodnji odboj enkrat od stene in enkrat nad sabo.
10. Spodnji odboj nad sabo, zgornji odboj od stene.
11. Družinski Pokal – Kdo prvi vzame žogo«, s hrbtom ste obrnjeni proti žogi, zmaga tisti, ki pride prvi do 5. Da bo bolj zabavno, določite nagrado, ki jo dobi zmagovalec (npr. ostali mu enkrat posesajo sobo ali kaj podobnega). 😊

V dnevnik zapiši, koliko odbojev, brez da ti žoga pade na tla, si uspel izvesti pri vajah številka 9 in 10 ter vse rezultate družinskega turnirja v igri Čokolada Pokal – Kdo prvi vzame žogo. Dodaj fotografijo vadbe. Vesel bom, če mi na moj elektronski naslov ali po Messengerju pošlješ kratek video ali fotografijo vadbe.

Učitelj Aleš

ales.osljak@oskoroskabela.si

Messenger: Aleš Ošljak