ODBOJKA

6. razred 1. ura

Dragi moji šestošolci!

Če se še kaj spomnite naših skupnih ur v športni dvorani, smo bili sredi gimnastike. Vprašali ste me, kateri šport je naslednji. V prvem obdobju, ko smo bili doma, sem razmišljal, kako kljub navodilom, da ostanemo doma, poskušati opraviti načrtovani program. In kako se v stanovanju lotiti odbojke?

Izberi dovolj velik prostor, kjer boš lahko izvajal vaje. Jaz sem vse vaje izvedel v prostoru 2m x 1m. Na tla si po potrebi podloži blazino za vadbo. Blazina ni nujna, sam sem izvajal vaje na tleh. Umakni vse predmete, ki bi jih lahko poškodoval. Vaje izvajaj z občutkom. Če boš žogo odbil pol metra nad seboj, je popolnoma dovolj. Vaje lahko izvajaš tudi zunaj, če imaš to možnost.

Oglej si video na povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=iPX9j0hxCm4>.

OGREVANJE

Tek na mestu 60 sekund. Odmor 15 sekund.

Skiping na mestu 45 sekund. Odmor 15 sekund.

Sonožni poskoki levo/desno preko vrvi, palice ali podobne ovire 45 sekund. Odmor 30 sekund

Poskoki po levi nogi 30 sekund. Odmor 15 sekund.

Poskoki po desni nogi 30 sekund. Odmor 15 sekund.

Sonožni poskoki s koleni na prsi 10 ponovitev. Odmor 30 sekund.

Vojaški poskoki 20 ponovitev. Odmor 30 sekund.

Šprint na mestu 30 sekund. Odmor 30 sekund.

GLAVNI DEL: vaje izvajaš 60 sekund, po vsaki si vzameš po potrebi do 30 sekund odmora.

Pravilni položaj za zgornji odboj se imenuje košarica. Košarico oblikuješ iz dlani, palca in kazalca daj skupaj tako, da je med vsemi štirimi prsti trikotnik. Ostali prsti so čvrsti in tvorijo obliko košarice, v katero lahko položiš žogo tako, da so vsi prsti v stiku z žogo. Pošlji mi fotografijo žoge v košarici na elektronski naslov ales.osljak@oskoroskabela.si.

1. meti žoge v steno v leži na trebuhu, žogo vedno ujamete v košarico,
2. odboji žoge v steno v leži na trebuhu,
3. odboji žoge v steno v leži na trebuhu tako, da gre žoga malo po zraku (en odboj žoge od tal),
4. meti žoge v steno v leži na hrbtu,
5. odboji žoge v steno v leži na hrbtu,
6. meti žoge nad seboj v leži na hrbtu,
7. odboji žoge nad seboj v leži na hrbtu,
8. meti žoge nad seboj v sedu,
9. odboji žoge nad seboj v sedu,
10. odboji žoge nad seboj v kleku,
11. odboji žoge od stene v kleku.

Razdalja med tabo in med steno je manj kot meter. Postavi se ob steno tako, da ti bo najlažje.

Vseeno je, katero žogo uporabiš, najboljša je seveda odbojkarska. Če nimaš odbojkarske žoge, lahko vzameš katerokoli lahko žogo. Vaje je mogoče izvajati tudi z nogometno ali košarkarsko žogo. S košarkarsko je najtežje, ker je tudi žoga najtežja.

Vaje izvajaj previdno, da doma ne poškoduješ predmetov ali sostanovalcev. Med vadbo popij dovolj vode!

Učitelj Aleš