**ŠPORT**

Dragi učenci,

še druga ura učenja servisa oziroma začetnega udarca. Če potrebuješ ponovno obuditi spomin na video vaj: <https://youtu.be/wsgaA2ecsKw>.

Vaje izvajaš 60 sekund, razen vaje številka 3, ki jo lahko izvajaš, kolikor želiš ali potrebuješ.

1. Zgornji odboj.
2. Spodnji odboj.
3. Odboji nad sabo (žogo moraš pri vsakem odboju odbiti približno en (1) meter nad sabo): 1. naloga zgornji odboj – čim več zaporednih zgornjih odbojev, ne da ti pade žoga na tla, največ 10 odbojev; 2. naloga spodnji odboj – čim več zaporednih spodnjih odbojev, ne da ti pade žoga na tla.

Obe vaji posnemi s telefonom ali kakšno drugo primerno napravo. Tvoji video izvedbi bom ocenil.

1. Elementarni odboj nad sabo z dlanjo desne roke – dlan imej čvrsto.
2. Elementarni odboj nad sabo z dlanjo leve roke – dlan imej čvrsto.
3. Spodnji servis v steno s pestjo desne roke – vseeno, kateri položaj pesti uporabiš, lahko tudi oba, predstavljena v videoposnetku.
4. Spodnji servis v steno s pestjo leve roke – enaka navodila kot pri prejšnji vaji.
5. Spodnji servis v steno z dlanjo desne roke.
6. Spodnji servis v steno z dlanjo leve roke.

Pri vajah od številke 6 do 9 lahko spreminjaš razdaljo.

1. Spodnji servis v steno – sprejem oziroma spodnji odboj nad sabo – zgornji odboj v steno.
2. Če imaš dovolj varno okolje – najvišji odboj. Poskušaj žogo odbiti visoko oziroma najvišje, kar zmoreš.

Najboljšo izvedbo vaje številka 3 posnemi in shrani. Svoj posnetek mi boš poslal. Lahko ga poskusiš poslati na elektronski naslov ales.osljak@oskoroskabela.si. Če ne bo šlo, se ne obremenjuj preveč, saj bom do konca tedna preveril, katera pot bo najlažja in ti jo sporočim.

Želim ti uspešno vadbo.

Učitelj Aleš