ODBOJKA

OGREVANJE

Izvedi 5 minut ogrevanja po svoji izbiri.

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

Oglej si video posnetka na povezavi: <https://youtu.be/MHEvRELuNIA>.

1. odboji žoge z dlanjo spodaj nad sabo, enkrat z levo, enkrat z desno roko,
2. odboji žoge z zgornji delom dlani, enkrat z levo, enkrat z desno roko,
3. odboji žoge s komolcem desne roke,
4. odboji žoge s komolcem leve roke,
5. zgornji odboji nad seboj, brez da pade žoga na tla,
6. zgornji odboj od stene z vmesnim odbojem žoge od tal,
7. zgornji odboj od stene, en odboj nad sabo, drug v steno,
8. zgornji odboj, en odboj nad sabo, drug v skoku v steno,
9. zgornji odboj z obratom (te vaje ni na posnetku) – izvajaš zgornji odboj, medtem ko je žoga v zraku, izvedeš obrat za 180 stopinj (lahko tudi za 360) okoli tvoje navpične osi, nalogo poskušaš izvajati tako, da ti žoga ne pade na tla.
10. zgornji odboj s hrbtom proti steni oziroma zgornji odboj nazaj.

Poskrbi za varno okolje med vadbo – da ne poškoduješ sebe, drugih ali kakšnih predmetov. Pij dovolj tekočine.

Vse izvedene vaje natančno zapiši v svoj dnevnik vadbe. Zapiši vse vaje, ki si jih naredil, koliko časa je vadba trajala, če imaš možnost, še srčni utrip in tudi ostale podatke, če jih imaš možnost beležiti s pametno napravo. V dnevnik zapiši tudi vse ostale gibalne oziroma športne aktivnosti, ki jih izvajaš v tem času (npr. sprehod, izlet s kolesi, pohod z družino, treningi – če jih izvajaš sam in podobno). Kot sem že omenil, dnevnike mi boste oddali in jih bom pregledal.

Uživajte v športu!

Učitelj Aleš