Izbirni predmet Šport za zdravje

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 na podlakteh) 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. Če nimaš partnerja, si lahko žogico podajaš od stene.

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

učitelj Aleš