ODBOJKA

6. razred 2. ura

Nadaljujmo z odbojko.

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

OGREVANJE

Danes ogrevanje sestavite sami. Ogrevanje naj traja vsaj 5 minut. Vaje, ki si jih izvedel, zapiši in jih pošlji na moj elektronski naslov ales.osljak@oskoroskabela.si.

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

1. meti žoge nad seboj v sedu, žogo uloviš v košarico,
2. meti žoge nad seboj v kleku, žogo uloviš v košarico,
3. odboji žoge v steno v leži na trebuhu,
4. odboji žoge v steno v leži na trebuhu tako, da gre žoga po zraku (en odboj žoge od tal),
5. odboji žoge v sedu nad seboj,
6. odboji žoge v kleku nad seboj,
7. odboji žoge v sedu ali kleku z vmesnim odbojem žoge od tal,
8. odboji žoge v sedu, en odboj v steno, en odboj nad sabo
9. odboji žoge v kleku, en odboj v steno, en odboj nad seboj,
10. odboji žoge v steno z menjavo položajev – iz stoje na obeh nogah v čep in nazaj.

Razdalja med tabo in med steno – postavi se tako ob steno, da ti bo najlažje.

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

Učitelj Aleš