

ODBOJKA- Razširjeni program

Pozdravljeni moji odbojkarji in odbojkarice. V tem tednu vam pošiljam nekaj novih izzivov, ki bodo izboljšali vaše podaje. Vse vaje so demonstrirane v videu.

1. Zgornji odboj v hoji naprej in nazaj
2. Sklece na prstih- lahko ženske na kolenih
3. Odrivanje od stene na prstih
4. Odbijanje žoge od tal na kolenih
5. Zgornji odboj leže
6. Zgornji odboj sede z odbojem od stene (lahko poskusite tudi leže)
7. Trebušnjaki z odbijanjem
8. Odbijanje žoge z eno roko od stene- z levo in desno

<https://www.youtube.com/watch?v=_dm1Zb2vZ28&fbclid=IwAR1xO2FPrhF3mDHwOa1H_cyjTyrlZvj7Dnk69QBWR5PqQLuHkjAX26UWoiw>

Pogrešam vas!

 Učiteljica Tina