

## #Vadidoma6

V tednu po počitnicah nas čaka ODBOJKARSKI TEDEN

**OGREVANJE:** Izvedete atletske abecedo in raztezne gimnastične vaje

<https://www.youtube.com/watch?v=3-tv-Hy7SXc>

**GLAVNI DEL:** V videu imate prikazanih 10 vaj, ki jih izvajate ob steni ali z odboji nad sabo, vsako vajo izvedete 10 – 20 krat. Poskusite odbiti žogo čim večkrat zapored, brez da vam žoga pade na tla. Uporabite lahko katerokoli žogo.



1. Spodnji odboj v steno – dodajamo oddaljenost od stene
2. Zgornji odboj v steno – dodajamo oddaljenost od stene
3. Enoročni spodnji odboj nad sabo in v steno
4. Enoročni zgornji odboj v steno
5. Spodnji odboj nad sabo in odboj v steno
6. Zgornji odboj nad sabo in odboj v steno v skoku
7. Peper; spodnji odboj+zgornja podaja+udarec v steno (zahtevna vaja)
8. Udarec ; zamah z roko
9. Zgornji ravni servis v steno + zgornji ravni servis v skoku (zahtevna vaja)
10. Blok: gibanje nog v bloku
11. LAHKO POVABITE DRUŽINSKE ČLANE IN SI SKUPAJ POKAJATE ŽOGO OZ. ODIGRATE IGRO 1:1 ALI 2:2.

<https://www.youtube.com/watch?v=Foj6A4WWgCg>

**ZAKLJUČEK:** umirjanje in razteg.



Še vedno pričakujem dnevnik, koliko km prehodite, prekolesarite, ... v korona izzivu. Vsako poslan dnevnik tedenske vadbe, poslan video o izvedbi športnega elementa (katerega koli), izziva, ... vam prinese dodatne točke pri zaključevanju ocene v tem šolskem letu. Priporočam vsem, predvsem tistim, ki ste med oceno. [mojca.kodre@osik.si](mailto:mojca.kodre@osik.si)