



PREDMET: IŠP - odbojka

TEMA: odbojka – zgornji odboj

RAZRED: 9. a

DATUM: petek, 17.4.2020

Dragi učenci!

Danes se vračamo k osnovam. Posvetili se bomo najosnovnejšemu udarcu, zgornjemu odboju. Ne pozabite, prsti so razklenjeni, komolci narazen, tako da oblikujemo košarico.

Najprej si oglejte posnetek: [Klikni tukaj...](#)

Nato si pogledajte posnetek še enkrat in si izpišite vse vaje.



Izvedite vse vaje. Vsako vajo izvajajte tako dolgo, da vam uspe narediti brez prekinitve vsaj 10 ponovitev.

Vaje ponovite še vsaj dvakrat v tem tednu. Priporočljivo je, da vaje izvajate na prostem. V kolikor to ne morete izvesti varno, lahko naredite vaje v notranjih prostorih. Če nimate odbojarske žoge, lahko pri odbojih uporabite tudi kakšno drugo podobno žogo. Uživajte!!!

Ostanite zdravi in fit!



Vaš učitelj Mitja

(za vsa vprašanja sem dosegljiv na mitja.Vidovich@gmail.com in FB messenger)