



**PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET IŠPO - 1X TEDENSKO**

**TEDEN: 23. 11. – 27. 11. 2020**

**1. VAJE S KOLEBNICO IN VAJE ZA MOČ**

**Vaje lahko izvajate na dvorišču ali v hiši kjer ne motite ostalih in je varno, ter dovolj prostora za poskoke s kolebnico. Kolebnico lahko naredite tudi sami z vrvjo, seveda ob pomoči staršev.**

OGREVANJE (10 MINUT)

Za ogrevanje izvedemo 6 minutni rahel tek na dvorišču v krogu ali na neko mesto kjer boste izvajali spodnje vaje. Po petih minutah naredite kratke statične gimnastične vaje: kroženje rok, kroženje v boku, odkloni in predkloni, izpadni korak naprej in vstran.

GLAVNI DEL (30 MINUT)

**Vaje s kolebnico izvajamo v vrstnem redu, ki je napisan in nato izvedemo vaje za moč. Vse skupaj izvedemo 4 – krat.**

**Vaje s kolebnico:**

1. Sonožni poskoki čez kolebnico z vmesnim poskokom 30x
2. Sonožni poskoki čez kolebnico brez vmesnega poskoka 30x
3. Enonožni poskoki čez kolebnico 15x z vsako nogo
4. Tek na mestu čez kolebnico 60x



**Vaje za moč:**

1. 10x počep
2. 10x skleca
3. 10x zapiranje knjige
4. 10x izpadni korak naprej z levo nog in 10x izpadni korak naprej z desno nogo.



**1 MINUTA ODMORA**



**VSE PONOVI MO 4X**



**Po vajah s kolebnico in vajah za moč imamo 1 minuto odmora in potem vse ponovimo še 4 - krat. Premor je med vsako serijo.**



## 2. VAJE Z ŽOGO

**Prejšnji teden smo imeli tarčo na tleh sedaj bomo tarčo prestavili v zrak in ciljali z žogo v neko steno ali stojalo na katerem bo tarča. Lahko tudi samo neko palico, pomembno da je tarča v zraku in jo lahko ciljamo.**

**Vaje izvajajte na prostem, kjer je dovolj prostora in je varno za izvedbo. Za vadbo potrebujete žogo in stvari, ki jih boste našli okoli sebe v naravi.**

Vaje odbojarske igre:

### 1) Spodnji servis

Naredimo si tarčo v obliki kroga v premeru 1 metra, lahko tudi manjše. Lahko postavimo obroč, narišemo na steno z poljubnim pisalom, z vejami naredimo krog, postavimo neko palico, ki jo bomo ciljali ipd. Od tarče naredimo 15 korakov in naredimo na tla točko iz kjer bomo servirali.

Naloga je da s spodnjim servisom v tarčo 10 – krat zadanemo z žogo. Ponavljate tokrat, da naredite 10 uspešnih ponovitev.

### 2) Zgornji odboj

Obdržimo tarčo iz predhodne vaje. Od tarče naredimo 10 korakov oznako od koder bomo ciljali v tarčo.

Naloga je da naredite 5 zaporednih zgornjih odbojev in na peto ponovitev zgornjega odboja, namesto da odbijete v zrak, žogo usmerite v tarčo. Tarčo morate zadeti petkrat. Seveda pred vsako zadeto tarčo izvedete 10 zgornjih odbojev.

### 3) Spodnji odboj

Obdržimo tarčo iz predhodne vaje. Od tarče naredimo 5 korakov oznako od koder bomo ciljali v tarčo.

Naloga je da naredite 5 spodnjih odbojev in na peto ponovitev spodnjega odboja, namesto da odbijete v zrak, žogo usmerite v tarčo. Tarčo morate zadeti petkrat. Seveda pred vsako zadeto tarčo izvedete 10 spodnjih odbojev.

