



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET IŠPO - 1X TEDENSKO

TEDEN: 11. 1. – 15. 1. 2021

SREČNO IN ZDRAVO NOVO LETO!!!

1. TRENING MED UČENJEM ALI MED ODMOROM MED ŠOLSKIMI URAMI IN ODBOJKARSKI ODBOJI

Trening izvedete med učenjem ali odmorom med urami. V tistem dnevu, ko imate na urniku izbirni predmet naredite vaje iz posnetka **enkrat**. Vaje so s šolsko torbo, težo si prilagodite glede na svojo moč (naj ne bo prazna torba). Vaje naj bodo priprave za nošenje šolske torbe (da ne bo prevelik šok za telo, ko pridete v šolo ;)).

<https://www.youtube.com/watch?v=fA3zah7wZSc>

Drugi del vaj so odbojkarški odboji. Izvajali bomo spodnji in zgornji odboj. Vaje so predstavljene po vrstnem redu, kot se jih uči. Če nimate takih pogojev si seveda prilagodite vaje tako, da jih boste izvajali na podoben način.

ZGORNJI ODBOJ

https://www.youtube.com/watch?v=oUnFkOmFW4U&list=PLtbZ1hZ7G3McFYfBuHW_tx_zc8TwzBvN5

SPODNJI ODBOJ

https://www.youtube.com/watch?v=LNC_IPZ_xUM&list=PLtbZ1hZ7G3McFYfBuHW_tx_zc8TwzBvN5&index=2

2. GIBALNI IZIVI

Drugi del pa obsegajo malo drugačni gibalni izzivi. Vam priporočam ogled posnetka in poskušajte ponoviti vajo na posnetku. K izvajanju povabite tudi svoje bližnje in tekmuje kdo prvi opravi izziv.

- 1) VRTEČI ČEVELJ <https://www.youtube.com/watch?v=t9O21dYw0lg>
- 2) MIZICA SE TRESE https://www.youtube.com/watch?v=mMGDQ8_9Gf8
- 3) NATAKAR NAJ BO <https://www.youtube.com/watch?v=6iwpS0RUbWQ>

