



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET IŠPO - 1X TEDENSKO
TEDEN: 1. 2. – 5. 2. 2021

1. KOORDINACIJSKA LESTEV

Ta teden je na vrsti koordinacija nog na koordinacijski lestvi. Koordinacija in gibanje nog je pri odbojki zelo pomembno za uspešno gibanje po igrišču. Za začetek narišite »lestev« na tla v velikosti 50x50cm. Dolžina lestve naj bo 5 metrov. Te vaje brez težav opravljate zunaj, dobro oblečeni in primerno obuti. Pazite na ledena tla in se jih izognite. Vaje so prikazane na posnetku. Vsako vajo opravite trikrat. Pri vajah bodite natančni in ne stopajte na črte lestve. Zraven ne pozabite dela rok kot jih uporabljamo pri teku. Vaje se stopnjujejo od lažjih proti težjih na koncu. Na sliki si lahko pogledate kako izgleda koordinacijska lestev za lažjo predstavo. Ob izvajanju vaj uporabljajte žogo oz. jo držite v rokah, za tiste ki vaje bolj obvladate zraven žogo odbijajte od tal.



Predhodno se ogrejte v teku. Ogrevanje naj bo dolgo približno 5 - 10 minut. Uporabljajte žogo.

KOORDINACIJA: <https://www.youtube.com/watch?v=m1Qck6INHYY>



2. GIBALNI IZIVI

Drugi del so gibalni izzivi. Oglejte si posnetek in poskušajte ponoviti vajo na posnetku. K izvajanju povabite tudi svoje bližnje in tekmuje kdo prvi opravi izziv.

- 1) »VRNI USLUGO«
<https://www.youtube.com/watch?v=o94Btmsxmrv&list=PLnAr4nBMTV8tMCDS2M4c4zpGnbAhxvX4R&index=12>
- 2) »KOKOŠJA KOLEBNICA«
https://www.youtube.com/watch?v=eVIUg_HDGqs&list=PLnAr4nBMTV8tMCDS2M4c4zpGnbAhxvX4R&index=15

