



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

**TEDEN: 9. 2. – 12. 2. 2021**

### **1. TRENING ZA MOČ IN VZDRŽLJIVOST, TER VADBA TEHNIČNIH ELEMENTOV PRI ODBOJKI**

Trening je sestavljen iz vaje za moč in za vzdržljivost. Vaji sta v paru in se izvajata druga za drugo. Vsako vajo izvajamo 45 sekund, sledi 15 sekund počitka in nato izvedemo drugo vajo. Med pari vaj je 1 minuta počitka. Pred začetkom se ogrejte z gimnastičnimi vajami v obsegu 5 minut. Za tehnične elemente potrebujete pri nekaterih vajah tudi žogo.

	<b>VAJA ZA MOČ ALI VZDRŽLJIVOST</b>		<b>TEHNIČNI ELEMENT</b>		
1.	<b>ZAPIRANJE KNJIGE (majhna knjiga s pokrčenimi koleno, noge so ves čas v zraku)</b> 45 SEKUND	15 SEKUND POČITKA	<b>ZGORNJI ODBOJ</b> 45 SEKUND	15 SEKUND POČITKA	VSAK PAR VAJ IZVEDETE TRIKRAT
1 MINUTA POČITKA					
2.	<b>OPORA SPREDAJ NA KOMOLCIH</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pvljsG5Svck">https://www.youtube.com/watch?v=pvljsG5Svck</a> 45 SEKUND	15 SEKUND POČITKA	<b>SPODNJI ODBOJ</b> 45 SEKUND	15 SEKUND POČITKA	
1 MINUTA POČITKA					
3.	<b>ZGIBI NA KLOPI</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dl8opV0A0Y">https://www.youtube.com/watch?v=dl8opV0A0Y</a> 45 SEKUND	15 SEKUND POČITKA	<b>SKOKI V BLOK (skok z rokami stegneno nad glavo)</b> 45 SEKUND	15 SEKUND POČITKA	
1 MINUTA POČITKA					
4.	<b>POČEPI S POSKOKOM</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YGGq0AE5Uyc">https://www.youtube.com/watch?v=YGGq0AE5Uyc</a> 45 SEKUND	15 SEKUND POČITKA	<b>IZPADNI S POSKOKOM IN ŽOGO NAD GLAVO, ŽOGO LAHKO TUDI ODBIJATE</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=otWKuk_hKkY">https://www.youtube.com/watch?v=otWKuk_hKkY</a> 45 SEKUND	15 SEKUND POČITKA	

### **2. GIBALNI IZIVI**

Drugi del so gibalni izzivi. Oglejte si posnetek in poskušajte ponoviti vajo na posnetku. K izvajanju povabite tudi svoje bližnje in tekmujte kdo opravi več ponovitev v določenem času.

1) »ČEZ IN SPODAJ«

<https://www.youtube.com/watch?v=1Qu0Q4-Fui4&list=PLnAr4nBMTV8tMCDS2M4c4zpGnbAhxvX4R&index=7>

