



PLAN VADBE ZA IZBIRNI PREDMET IŠPO - 1X TEDENSKO

TEDEN: 15. 2. – 19. 2. 2021

1. TESTIRANJE TEHNIKE IN VZDRŽLJIVOSTI

V tem tednu je na vrsti izziv in hkrati testiranje vaše tehnike, ter vzdržljivosti. Na voljo imate šestkrat po 5 minut v dnevno. Teh pet minut imate na voljo enkrat na uro, tako da ne morete večkrat v uri opravljati izziv. Vse ponovite 6-krat v dnevno, torej v šestih različnih urah.

Testirali bomo spodnji in zgornji odboj. Vaje izvajate poljubno, kar vam odgovarja. Torej v tem času petih minut naredite največ ponovitev kar ste sposobni oz. dokler se ne utrudite. Seveda sami razporedite vrstni red. Štejete ponovitve in jih vpišete v tabelo. Na koncu seštejete vse ponovitve in primerjate med seboj.

	5 minut	5 minut	5 minut	5 minut	5 minut	5 minut	SKUPAJ
<u>SPODNJI</u> <u>ODBOJ</u>							
<u>ZGORNJI</u> <u>ODBOJ</u>							
SKUPAJ							

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 opravi več ponovitev v določenem času.

1) »OPICE«

<https://www.youtube.com/watch?v=WzyAadafGIM&list=PLnAr4nBMTV8tMCDS2M4c4zpGnbAhxvX4R&index=9>

