

OGREVALNI DEL – VAJE S KOLEBNICO (VRVICO) ALI S PALICO

- rekvizit držite nad glavo in ga vlečete v levo in desno stran (vsaka stran 8x),
- enak začetni položaj, izvajamo predklone in zaklone (8x),
- drža rekvizita v predročenu, izvajamo zasuke trupa levo desno (8x),
- drža rekvizita v predročenu, z vsako nogo naredimo 8 zamahov do rekvizita, rok ne premikamo gor in dol,
- rekvizit v predročenu , narediš 10 počepov
- rekvizit položiš na tla in narediš 10 poskokov naprej in deset nazaj preko njega

VAJE Z ŽOGO

Če imate doma balon, bomo danes delali vaje za odbojcarski zgornji in spodnji odboj. Če balona nimate bi bilo dobro, če uporabite kakšno mehkejšo otroško žogo.

- zgornji odboj nad glavo – približno 30 sekund,
- zgornji odboj – obrat za cel krog in ponoven odboj (vsaj 10 odbojev),
- zgornji odboj – počep – zgornji odboj (vajo izvedeš vsaj 10 krat),
- zgornji odboj v sedlu na tleh, poskušaš se čim manj premikati po tleh,
- zgornji odboj v leži na hrbtu,
- zgornji odboj ob steni
- zgornji odboj v paru (če imaš koga, ki si lahko podaja s teboj, opravite še to vajo
- VSE VAJE PONOVIŠ TUDI S SPODNJIM ODBOJEM, RAZEN VAJE KO LEŽITE NA HRBTU

VSAKO VAJO LAHKO PONOVIŠ VEČKRAT