

Dragi učenci in učenke!

Pred vami je teden šolanja na daljavo. Upam, da se čim prej spet vidimo v šoli, do takrat pa poizkusite čim boljše izvajati pripravljene vaje. Vaje izvajajte na tisti dan, ko imate na urniku šport. Ker smo trenutno pri odbojki, so spodaj navodila za odbojko.

V primeru, da nimate primerne prostora za vadbo ali primerne žoge, izvedite samo uvodni in pripravljalni del za splošno kondicijsko pripravo, namesto glavnega dela pa si privoščite sprehod v naravi, ob upoštevanju vseh priporočil za zaježitev širjenja okužbe, ali pa opravite vadbo po izbiri, ki jo najdete na youtube (20 minut).

PRAKTIČNE VSEBINE:

UVODNI DEL:

- 5 minut lahkotnega teka.
- Prisunski koraki levo in desno, naprej in nazaj, v visoki in nizki preži in zaustavljanje s pomočjo blaženja v kolenih.

PRIPRAVLJALNI DEL:

- Kompleks gimnastičnih vaj za raztezanje (kot v šoli).
- Vaje za moč (20 trebušnjakov, 20 hrbtnjakov, 10 sklec, 20 počepov, 20 poskokov).

GLAVNI DEL:

- Vadba zgornjega odboja (30x), spodnjega odboja (30x) ter izmenično obeh (30x) nad glavo.
- Vadba podaj v steno (30x). Ali v paru, če imaš brata, sestro...
- Vadba zgornjega servisa ob steno (20x). Pri izvedbi naj ti bo v pomoč skica.

ZAKLJUČNI DEL:

Stretching.

Želim ti veliko uspeha pri vadbi!



