

Predmet: ŠPORT

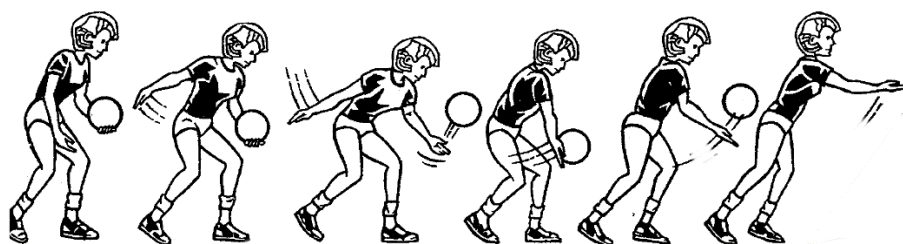
Razred: 5.

Učna tema: ODBOJKA_2

SPODNJI SERVIS

Za izvedbo SPODNJEGA SERVISA je pomembno:

- da žogo zadenemo s površino odprte dlani ali pesti,
- dlan naj bo v trenutku odboja žoge čim bolj napeta,
- dlan zadene žogo med njenim »južnim polom« in »ekvatorjem«,
- žogo držimo z drugo roko v višini bokov, nekoliko pred telesom in
- z udarno roko izvedemo gib v smeri nasprotnikovega igrišča.



Praktični del (priporočamo):

- športne aktivnosti v naravi (tek, hoja, planinski pohod ...). Ne pozabite na ustrezno ogrevanje (gimnastične vaje, lahkoten tek ...).