

ŠPORT, petek, 17. 4. 2020: Male igre z žogo, mala odbojka

Danes je v načrtu odbojka. Vadil boš zunaj. Za učni pripomoček boš uporabil žogo oziroma kakršnokoli lahko, mehko žogo ali žogico. Tudi balon pride v poštev. Da ne boš sedel ravno na tleh, si lahko vzameš še podlogo.

UVODNI DEL:

- **3 min teka v počasnem tempu (tempo 1)**, 2 min hoje, **2 min teka v srednje hitrem tempu (tempo 2)**, 2 min hoje, **2 min zelo hitrega tempa (tempo 3)**

RAZTEŽNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE.

- soročno kroženje z rokami; 10-krat naprej in 10-krat nazaj
- zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (10-krat)
- kroženje z boki (10-krat v vsako smer)
- zibanje v izpadni korak naprej (10-krat)
- zibanje v izpadni korak v stran (10-krat)
- predklon –zaklon. Vsakič nižje s prsti na rokah.
- 10-15 navadnih sklec
- 10 vojaških sklec na iztegnjenih rokah

Ostale krepilne vaje boš na koncu naredil/a notri.

GLAVNI DEL:

ZGORNJI ODBOJ:

- ŽOGO ODBIJAJ IZ ENE ROKE V DRUGO. ŽOGO ODBIJAJ S PRSTI ROK NAD GLAVO. NAREDI VSAJ 50 ODBOJEV.
- ŽOGO VRZI V ZRAK IN JO SOROČNO, Z ZGORNJIM ODBOJEM, ODBIJ ČIM VIŠJE. DOTAKNEŠ SE JO LAHKO SAMO Z BLAZINICAMI PRSTOV. NAREDI 30 ODBOJEV.
- SEDI IN ŽOGO NAD GLAVO LAHKOTNO ODBIJAJ Z BLAZINICAMI PRSTOV. NAREDI 30 ODBOJEV

SPODNJI ODBOJ:

- ŽOGO VRZI V ZRAK, ROKI NASTAVI V PRAVILEN POLOŽAJ ZA SPODNJI ODBOJ (ROKI V KOMOLCU IZTEGNI IN NAPNI) IN ŽOGO ODBIJ S SPODNJIM DELOM PODLAHTI. ŽOGO ODBIJ VSAJ 2m VISOKO IN JO UJAMI. NAREDI 30 ODBOJEV.
- POČEPNI IN ŽOGO S SPODNJIM ODBOJEM LAHKOTNO ODBIJAJ. NAREDI ČIM VEČ ZAPOREDNIH ODBOJEV. SKUPAJ JIH NAJ BO 50.

SPODNJI SERVIS:

- ŽOGO DRŽI ČIM NIŽJE PRED SEBOJ. DLAN DRUGE ROKE »ZVIJ« NAZAJ, DA SE ROKA NAPNE V ZAPESTJU. NATO ZAMAHNI V SMERI NAPREJ IN ŽOGO ZADENI S SPODNJIM DELOM PODLAHTI. ŽOGO ODBIJ V SMERI NAPREJ IN GOR. CILJAJ OBJEKT, KI BO VSAJ 3m VISOKO, VENDAR NE HIŠINO FASADO. NAREDI VSAJ 20 ODBOJEV.

ZAKLJUČNI DEL: Notri opravi krepilne vaje za trup:

- 15- 20 dvigov trupa za trebušne mišice
- 6 x 5 s diagonal v leži na trebuhu za hrbtne mišice
- »plank« oziroma opore: hrbno, trebušno in bočno. Vse po 10-15 sekund
-

...še sprostilna vaja:

- lezi na hrbet, pokrči noge in v tem položaju »vozi kolo«