

NAVODILA ZA DELO

Zdravo, učenci 5. razreda!

Danes sem za vas pripravila nekaj osnovnih vaj za obnovitev tehnike odbojke.

Upam, da se naših ur odbojke v šoli še spomnite in da vam bodo te vaje super šle. 😊

Ponedeljek, 30. 3. 2020: VAJE ZA TEHNIKO ODBOJKE

Upam, da imaš doma žogo za odbojko. Sicer bo v redu tudi katerakoli druga žoga.

- 1. vaja:** vrzi si žogo visoko nad sabo. Ko pride do višine tvojega čela, jo odbij z zgornjim odbojem. **Pazi na delo nog (pokrčiš-stegneš)!** To vajo ponovi **10x**.
- 2. vaja:** močno zalučaj žogo ob tla. Ko se vrne do višine tvojega pasu, jo odbij s spodnjim odbojem. **Pazi na delo nog.** Vajo ponovi **10x**.
- 3. vaja:** na list papirja si nariši tarčo. Ta list pritrdi na kakšen steber ali kam drugam, kamor ti starši dovolijo odbijati žogo. Od tarče si **izmeri 5 m**. Z zgornjim odbojem poskusi zadeti tarčo. Ponavljaj tako dolgo, dokler tarče **5x** ne zadeneš. Enako ponovi s spodnjim odbojem.
- 4. vaja:** še vedno poskušaj zadeti tarčo. Sedaj jo poskušaj zadeti s spodnjim servisom. Zopet **5x**. **Ne pozabi na delo nog!**
- 5. vaja:** tarčo lahko snameš. Še vedno pa stojiš 5 m od stene/stebra. S spodnjim odbojem odbiješ žogo v steno, nato jo poskušaj **brez da pade na tla** žogo še enkrat odbiti s spodnjim odbojem. Vajo ponovi **10x**.
- 6. vaja:** prosi za pomoč enega od družinskih članov. Žogo si poskušajta čim dlje podajati (bodisi s spodnjim bodisi z zgornjim odbojem) in štejeta, koliko podaj sta naredila, brez da bi žoga padla na tla.

Seveda si lahko žogo obenem podaja tudi več oseb, ne le 2. Bo še bolj zabavno. 😊

Vaš najboljši rezultat (torej koliko podaj ste naredili brez padca žoge), mi sporočite na mail: drev.monika@gmail.com.

Vesela bom tudi vaših slik, kako še drugače preživljate prosti čas, na kakšne načine se rekreirate (tudi pomoč na vrtu ali hišnih opravilih je rekreacija). 😊

Lp, učiteljica Monika