

# IZBIRNI PREDMET



## ODBOJKA

Pozdravljeni dragi odbojkarji. Kako ste kaj? Kaj pogrešate šolo? Če ne drugega pa sigurno pogrešate pon. 6. uro in naš izbirni predmet 😊

Jaz zagotovo. Predvsem pa pogrešam vaše ideje, nasvete in pa seveda pogovore z vami....

V nadaljevanju vam bom poslala nekaj vaj, da vaši prstki ne bodo postali poponoma mehki in brez občutka za žogo. Verjamem, da imate kakšno žogo doma. Tudi če ni odbojkarska, samo da je žoga 😊

(S košarkarsko boste pač malo bolj krepili prste; spodnjega odboja pa ne priporočam 😊 ).

Zares bi pa bila vesela, če mi tudi posredujete vaše e-maile. Tako vo lahko komunikacija med nami poteka bolj interno.

Torej pišite mi na: [spela.poznic@oskrsko.si](mailto:spela.poznic@oskrsko.si)

SE ŽE VESELIM 😊

## 1. TRENING DOMA

Vadbo sem pripravila ustrezno trenutnemu vremenu ☺ ....Izvajate jo lahko v svoji sobi. Vsekakor pa, če vam paše, si pripravite vam ljubo glasbo in bo tako motivacija še večja.

### 1. Ogrevanje:

- tek na mestu (1 min)
- jumping jacks (30 s)
- visoki skipling na mestu (30 s)
- vojaški poskoki (10x)



- poljubno izberi 5 gimnastičnih vaj (dobro razgibaj zapestje in vsak prst posebej)
- vaje za moč: 10 zapiranj knjige, 20 s deske, 5 sklec

### 2. Glavni del (zgornji odboj)

- Žogo odbijaš s prsti na eni roki (nato zamenjaš)
- Žogo odbijaš izmenično (leva – desna) s prsti na eni roki

Ležiš na tleh in:

- Žogo si vržeš nad glavo in jo ujameš v košarico; 15x
- Žogo odbijaš (samo iz zapestja); 30x
- Odbiješ 3x nizko žogo in 1x visoko žogo, ponavljaš do bolečin

Vse predhodne vaje ponoviš še sede in nato še stoje.

Nato žogo odbijaš po stanovanju, po stopnicah, preko stolov,.... Lahko te nekdo posname in mi lahko pošlješ.

Na koncu še narediš nekaj razteznih vaj za roke.

## 2.TRENING DOMA

Naslednja vadba je prav tako namenjana utrjevanju zgornjega odboja in utrjevanju vaših prstkov.

Za vadbo potrebujete tudi steno, kamor boste lahko odbijali žogo. Če to to ni mogoče, žogo odbijajte le nad sabo.

Trening izvajajte tako, da posnemate naslednji video:

<https://www.youtube.com/watch?v= dm1Zb2vZ28>

**Bodite lepo, ostanite zdravi in pišite na moj mail 😊,**

**Špela**