

Datum: 16. 4. 2020	Teden/zap. št. ure: 5/7
Dan, predmet, razred: četrtek, ŠPO, 9.a	Učitelj: darja.ambrozic@guest.arnes.si uros.pogacnik@guest.arnes.si

Pozdravljeni,

Nadaljujemo s treningom odbojke.

1. Najprej se v lahkotnem ritmu ogrej, kot je bilo omenjeno v prejšnjih urah.

Naredi kompleks gimnastičnih vaj (enako kot v šoli).

Na voljo imaš dve povezavi (Ctrl + klik na modro) z vajami zgornjega odboja, ki si jih poizkusil prejšnji teden. Izberi en del in jih ponovi. Nadaljuješ s tretjo povezavo, kjer so predstavljene naloge za izpopolnjevanje tehnike spodnjega odboja.

Za naloge ni potrebna odbojcarska žoga! Izberi tako, ki jo imaš na voljo. Vseeno pa je priporočljivo, da je lahka.

[ZGORNJI ODBOJ 1. DEL](#) (naloge, ki se lahko izvajajo v stanovanju)

[ZGORNJI ODBOJ 2. DEL](#) (naloge za katere je priporočljivo, da se izvajajo zunaj)

[SPODNJI ODBOJ 3. DEL](#) (naloge za katere je priporočljivo, da se izvajajo zunaj)

Če nimaš na voljo žoge, izberi eno izmed ur prejšnjih treh tednov.

2. Za popestritev kateregakoli dneva v tednu poizkusi opraviti sledeči izziv:

[PA NE MOREŠ](#) 😊 (Ctrl + klik na modro). Če pa lahko, pa pošlji dokaz...



Želiva vam obilo uspeha...

Darja Ambrožič

Uroš Pogačnik