**IZBRANI ŠPORT, ODBOJKA, 8. RAZRED,** 6. teden, VAJA ZA PREVERJANJE

****

\*PRIMERNA ŠPORTNA OPREMA…

\*\*VEDNO pred vadbo se ogrejte z lahkotnim tekom in gimnastičnimi vajami za celo telo po lastnem izboru. Po vadbi naredite raztezne vaje za vse mišične skupine.

\*\*\* Lepo pozdravljeni odbojkarji in odbojkarice. Pripravila sem vam vajo, ki jo lahko vadite doma. Vzemite žogo, ki je pač na razpolago. Kdaj in kako bomo ocenjevali izbirne vsebine iz športa, vas še obvestim..

**VAJA: 10x zgornji odboj nad glavo in takoj brez premora nadaljuj 10x spodnji odboj nad glavo.** Bodite pozorni na pravilno postavitev rok, gibanje pod žogo in gibanje dol/gor v kolenih ter na višino podaje (vsaj 3 metre). Torej pravilne, dovolj visoke ponovitve, 2 x 10 brez odmora za oceno 5.