**DELO NA DOMU -**

**INTERESNA DEJAVNOST – ODBOJKA**

**Opombe:**

* **Vse aktivnosti izvajajte po priporočilih NIJZ (Nacionalni inštitut za Javno zdravje).**  **.**
* **Vse učence pozivamo, naj navodila za preprečevanje širjenja virusa dosledno upoštevajo, vadbo izvajate sami ali v krogu družine.**

Kaj bomo delali danes?

Igrali bomo odbojko. In sicer 1:1, 2:2, 2:1 ali 3:2, glede na priporočljivo število največ 5. Obvezno bomo potrebovali ostale družinske člane. Zadeva naj bo rekreativno usmerjena, rezultat naj ne bo v ospredju (čeprav prvo pravilo Fair playa govori, igraj pošteno, torej na zmago). Tisti, ki pa ste malo bolj zagreti, kar se tiče rezultata, pa tokrat malo popustite. Pomembno je, da se imamo lepo in da uživamo v igri.

Najprej bi se ogreli z žogami ali brez njim, če jih ni dovolj. Ogrevanje naj vodijo vaši najmlajši (uporabite znanje, ki ste ga pridobili v šoli). Nato bi ponovili naslednjega izmed elementov tehnike odbojke, to je začetni udarec ali servis. Nakar bi se razdelili in pričeli z igro.

Za izvedbo SPODNJEGA SERVISA je pomembno:

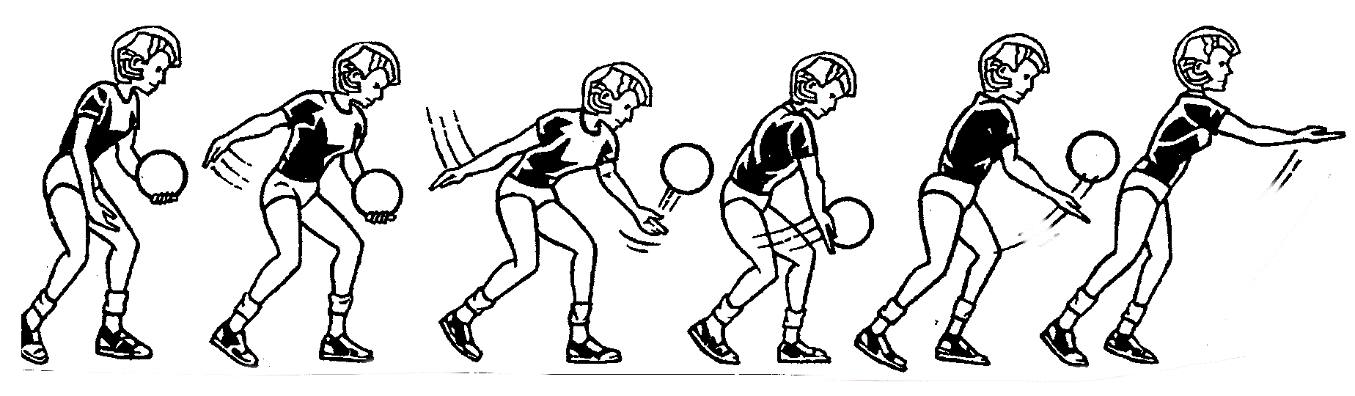
- da žogo zadenemo s površino odprte dlani ali pesti,

- dlan naj bo v trenutku odboja žoge čim bolj napeta,

- dlan zadene žogo med njenim »južnim polom« in »ekvatorjem«,

- žogo držimo z drugo roko v višini bokov, nekoliko pred telesom in

z udarno roko izvedemo gib v smeri nasprotnikovega igrišča.



Obilo užitkov ob enem izmed najlepših kolektivnih športov.

**Po vadbi se vedno:**

* stuširamo in preoblečemo!

……….ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU………