

**PREDMET:** IZBRANI ŠPORT - ODBOJKA

**RAZRED:** 8. razred

**TEDEN:** 6. teden

**TEMA:** Odbojka – ZGORNJI RAVNI SERVIS (utrjevanje in ponavljanje)

## UVOD

Drage učenke, dragi učenci!

Zakorakali smo že v 6 teden našega druženja »na daljavo« in nič ne kaže, da bomo v kratkem skupaj v telovadnici.



## NAVODILA ZA DELO:

Najprej se ogrej z vajami, ki jih delamo pri športni. Res je, da je fino, če imaš odbojgarsko žogo, a se da delati tudi s kakšno bolj mehko.

## GLAVNI DEL

Ponovili bomo zgornji ravni servis. Vaje so primerne tudi za notranjost, a jih, če imaš možnost raje naredi na svežem zraku.

<https://www.youtube.com/watch?v=g67FnAJ9JgA>

Lahko odbijaš žogo ob steno. Pazi, da imaš pravilen izmet( ne prenizko), in da je roka po udarcu iztegnjena. To je to vaja, dela mojstra.

Malo za smeh...

Veš, da zgornji odboj odlično obvladajo tudi psi :)? Poglej si tole.

<https://www.facebook.com/watch/?v=637214513555937>



Lep pozdrav