

## NŠP 12.4. – 16.4. 2021

Pozdravljeni učenci,

ta teden boste pri neobveznem izbirnem predmetu šport izvajali vaje odbojev in sicer z balonom (če ga nimaš lahko vaje izvedeš z mehkejšo žogo). To bo neke vrste predpriprava na malo odbojko.

**Navodilo:** Preden začneš izvajati vaje v spodnji tabeli se ogrej z dinamičnim gibanjem in z gimnastičnimi vajami (ne pozabi na gležnje in zapestje). Potem izvedi opisane vaje. Vaje z balonom izvajaj na začetku, da dobiš občutek, potem pa balon zamenjaj z mehko žogo. Če zmoreš, lahko število ponovitev povečaš za 5 ali 10.





□ **IZMISLI SI SAM/A ŠE 3 VAJE Z BALONOM.**

Andraž Pahor  
Učitelj ŠPO