Dragi učenci/ke!

Ste v športni opremi. V začetku se ogrejete, potem pa vzamete žogo in začnete. Vaje poizkusi narediti večkrat.

ODBOJKA:

Spodnji odboj; postavitev rok, nog

Tipka ctrl in klik na naslov:

<https://www.youtube.com/watch?v=3bnJNQ2Lawg>

Tipka ctrl in klik na naslov:

<https://www.youtube.com/watch?v=Tcr1-gDvZZ4>

Tipka ctrl in klik na naslov:

Vaje za učenje spodnjega odboja

<https://www.youtube.com/watch?v=i1fTC_MCY2s>

Na koncu treninga naredi še raztezne vaje.

Sporoči mi, kako ti je šlo na alenka.zupancic2@guest.arnes.si ali tvojemu učitelju/ci za šport.