Drage učenke/ci!

Potrebuješ športno opremo in žogo. Za začetek se moramo ogreti, tako kot vedno, kadar se ukvarjamo s športom. Ogrevala vas bo Lili.

Kliknite na tipko CTRL:

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=EQcKV7RoeGK3O7ilhdBJ0mcb>

ODBOJKA

Predstavili in ponovili bomo zgornji odboj, ki je sestavni del odbojkarske igre.

Na spodaj navedenih spletnih povezavah imate prikazane številne vaje za izboljšanje tehnike odbojev. Našli boste vaje za začetnike in tiste, ki si želite več in bi radi nadgradili znanje odbojke.

Kliknite na tipko CTRL:

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

Odbojko se lahko nauči prav vsak… Mar ne verjameš?

Vabim te, da si pogledaš res izjemen video posnetek, kako kuža igra odbojko.

Kliknete na tipko CTRL:

<https://www.youtube.com/watch?v=8sh4M2rwxRo>

Če ti je zgornji odboj uspel, lepo prosim, to sporoči na:

[alenka.zupancic@guest.arnes.si](mailto:alenka.zupancic@guest.arnes.si) ali svojemu učitelju/ci za šport.