

**IŠP – 9. RAZRED****PRAKTIČNI DEL:**

Ogrevanje:

**ODBOJKARSKO OGREVANJE:** [https://www.youtube.com/watch?v=pK35q3b\\_SGc](https://www.youtube.com/watch?v=pK35q3b_SGc)

1. TEK DO MREŽE IN NAZAJ (RITENSKO) – 4 dolžine
2. KRIŽNI KORAK – 2 dolžini
3. PRISUNSKI KORAK – 2 dolžini
4. NIZKO HOPSANJE Z VRTENJEM ROK NAPREJ IN NAZAJ – 2 dolžini
5. IZPADNI KORAK S SUKI TRUPA – 1 dolžina
6. STRANSKI IZPADNI KORAK (prenos teže iz ene na drugo nogo) – 1 dolžina
7. »PIŠI BRIŠI« V HOJI NAPREJ (pazi nasprotna roka – nasprotna noga; roka gre iz vzročnja v predročnje, iztegnjena noga prehaja iz zanoženja v prednoženje) – 1 dolžina
8. V HOJI »IMITIRAMO ODRIV V STOJO NA ROKAH« (pomemben je zamah zadnje noge) – 1 dolžina
9. POČASNO HOPSANJE – 1 dolžina
10. SKIPPING NAZAJ TER ODNOŽENJE POKRČENE NOGE V KOLENU – 1 dolžina
11. HOJA TER RAZTEZANJE KVADRICEPSA – 1 dolžina
12. HOJA TER RAZTEZANJE ZADNJIH STEGENSKIH MIŠIC (hamstring) – 1 dolžina
13. HOJA TER RAZTEZANJE GLUTEUSOV – 1 dolžina
14. RAZTEZANJE FLEKSORJEV V KOLČNEM SKLEPU – 1 dolžina
15. ŠPTINTI Z DOTIKOM TAL – 1 dolžina
16. POSKOKI KOLENA NA PRSA – 1 dolžina

Ker so pri odbojki zelo pomembne mišice rok in ramenskega obroča bomo danes naredili nekaj vaj, ki se uporabljajo tudi pri rehabilitacijah rame. Za izvedbo vaj potrebuješ palico.

Vaje si oglej na spodnjem posnetku: <https://www.youtube.com/watch?v=6eZN4aEjdcs>

**Za konec pa še odbojka z balončkom**

Napnite vrvico in z njo določite sredino igrišča. Sestavi dve ekipi (lahko sta tudi samo dva igralca). Tvoja naloga je, da poskušaš balonček spraviti čez vrvico in na tla na nasprotnikovi strani. Nasprotnik pa mora paziti na to, da se žoga ne dotakne tal. Če se mu to ne ponesreči, dobi nasprotna ekipa točko. Vsak igralec se lahko balona dotakne 1x. Če je v polju več igralcev lahko naredite 3 podaje.

Igro lahko igramo tudi v sedečem položaju.