



IP ODB

1. Praktičen del:

a) <https://www.youtube.com/watch?v=CM2aL5RARgw&t=&fbclid=IwAR3tIhTAzOgMzA>

(Film posnel: POK Krško)

b) Izziv za zelo močne in za močne☺

Če so vam zg. vaje premalo, se preizkusite še v izzivu oblačenja majice v stoji (za tiste, zelo močne), tisti, ki obvladate stoji, pa vam zmanjka moči, se lahko preizkusite v obratnem preizkusu, da si majico poskušate sleči (lažja varianta, ampak še vedno težka!).

Poskrbi za varnost (odmakni pohištvo)!

<https://www.youtube.com/watch?v=mwfu8bOJx8M>

2. Teoretični del:

Sodniški znaki pri odbojki – večina teh že poznate, pa vendar ponovimo za osvežitev.

http://www.drustvo-dosgor.si/wp-content/uploads/2015-2016_sodniski-znaki_SLO.pdf

Naloga:

Do 6. 5. 2020, mi na e-mail osidrija.spo@gmail.com pošljite:

- dva sodniška znaka po vaši izbiri, za katera menite, da ju pogosto uporabljamo tudi pri igri v šoli (pomoč link zgoraj).
Znak označi z zaporedno številko in polnim imenom (primer: **10 - Konec niza ali tekme**)
- dva sodniška znaka po vaši izbiri, za katera menite, da ju pri igri v šolski odbojki ne uporabljamo (primer: **22 – Napaka pri napadalnem udarcu**)

Športni pozdrav.
Učiteljica Tina