



# IP ODB

## 1. Teoretični del:

[https://kahoot.it/challenge/02568270?challenge-id=af3e6204-875c-4032-b4bd-a590c1c641e2\\_1588250387284](https://kahoot.it/challenge/02568270?challenge-id=af3e6204-875c-4032-b4bd-a590c1c641e2_1588250387284)

Preizkusite se v Kahootu **do 15. 5. 2020!**

## 2. Praktični del:

### a) Učinkovit 10 min trening:

- Pred vadbo se ogrejte z 2 - 3 minutnim skakanjem kolebnice ali tekom na mestu.
- Pri izvajanju počepa svetujem lažjo varianto (prikaz v manjšem kvadratu), da ne bi prišlo do poškodbe kolena.
- Po vadbi naredite stretching mišičnih skupin, ki so bile najbolj obremenjene.

<https://www.youtube.com/watch?v=YUEs8yQ-MBs>

### b) Učitelj ŠPO Aleš O., je pripravil zanimive vaje, za **sp. odboj**.

[https://www.youtube.com/watch?v=i1fTC\\_MCY2s](https://www.youtube.com/watch?v=i1fTC_MCY2s)

Športni pozdrav.  
Učiteljica Tina