

# **ŠPORT**

## **3. teden, od 30. 3. do 3. 4. 2020**

### **NAVODILO!**

Učiteljici predlagava, da si narediš Športni dnevnik (lahko zvezek, beležka, speti listi...), kamor boš vpisoval vse opravljeno delo in odgovore na vprašanja, ki ti jih bova učiteljici zastavili. Po prihodu v šolo bomo skupaj zapiske pregledali.

Ker bi v tem času pri športu izvajali sklop Odbojka, predelaj nekaj malega teorije in odgovori na vprašanja.

Verjameva, da vam bo uspelo. Potrudite se, želiva vama veliko dobre volje, imejte se radi, vse dobro in ostanite zdravi.

V upanju, da se kmalu vidimo,

Učiteljici Andreja in Desa.

# ODBOJKA

## IZVOR IN RAZVOJ ODBOJKARSKE IGRE

Odbojka je moštvena igra z žogo, ki jo igralci nasprotujočih si moštev odbijajo preko mreže. Po svetu in tudi pri nas je odbojka priljubljena kot rekreativna dejavnost, pa tudi kot tekmovalni in vrhunski šport. Terja izredno spretnost igralcev oziroma igralk, zaradi hitrih akcij pa je privlačna tudi za oko, saj lahko odbojkarska žoga leti tudi s preko 100 kilometri na uro, igralne akcije pa vsebujejo visoke skoke, drseča reševanja žog ter močne napadalne udarce, pri čemer lahko igralci za odbijanje žoge uporabljajo vse dele telesa. Poleg izjemnih individualnih sposobnosti in znanja pa igra zahteva tudi usklajeno delovanje vseh njenih igralcev, ki si medsebojno pomagajo ter ustvarjajo obrambne in napadalne akcije za doseg zmage.

Odbojka je razmeroma mlada športna igra. Njen izumitelj je Američan William G. Morgan, sicer učitelj športne vzgoje. Omislil si jo je leta 1895 za ljudi, ki se jim je zdela košarka prenaporna. Združil je nekatere elemente tenisa in košarke ter tako postavil temelje današnji odbojki. V začetku so novo igro imenovali "majonet", značilno zanjo pa je bilo, da so žogo metali čez zid, ki je ločil moštvi tako, da se ti med sabo sploh nista videli. Šele čez leta se je izoblikovala igra, ki je bila že skoraj podobna današnji odbojki. Iz Amerike se je igra hitro razširila v druge države. V Evropi so jo prvi spoznali Francozi (1917) in Italijani, kmalu zatem pa tudi druge vzhodno in srednjeevropske države. Razmeroma pozno so jo začeli igrati v Rusiji (1925) in drugih vzhodnoevropskih državah, kjer pa je zdaj najbolj razvita. Pri nas se je odbojka okoli leta 1924 najprej zasedla v sokolskih društvih, zelo razširjena in priljubljena pa je tudi na Japonskem in Kitajskem. O razširjenosti odbojke po celem svetu priča tudi dejstvo, da je v mednarodno odbojkarsko zvezo FIVB včlanjenih kar 218 držav. Odbojka je od leta 1964 (olimpijske igre v Tokiu) tudi olimpijski šport. Glede na velikost igrišča, starost igralcev ter teren, na katerem se igra odbojka, ločimo več njenih zvrsti.

Najpogostejše pa so:

- dvoranska odbojka
- o velika odbojka (6 igralcev v eni ekipi)
- o mala odbojka (4 igralci v eni ekipi)
- o mini odbojka (3 igralci v eni ekipi)
- odbojka na mivki
- odbojka sede (namenjena invalidom)

### VPRAŠANJA:

1. KDO JE IZUMIL ODBOJKO IN KDAJ?
2. KATREGA LETA SE JE ZAČELA IGRATI ODBOJKA V EVROPI?
3. NAŠTEJ VSAJ TRI VRSTE IGRANJA ODBOJKE?

## ŠPORTNA ABECEDA ZA SESTAVO VAJ IZ BESED

<b>A</b>	1 minuta teka na mestu
<b>B</b>	20 dvigov trupa
<b>C</b>	15 počepov
<b>Č</b>	7 sklec
<b>D</b>	40 sekund vztrajanja v deski (opora na podlahteh in prstih na nogi, telo napeto)
<b>E</b>	10 x kroženje z rokami naprej in 10 x nazaj
<b>F</b>	10 izpadnih korakov naprej na vsako noga
<b>G</b>	10 x vaja za hrbet (ležiš na trebuhu, dviguješ nogo in nasprotno roko)
<b>H</b>	10 vojaških vaj (iz opore za skleco v počep in nato poskok sonožno v zrak)
<b>I</b>	40 sonožnih poskokov levo, desno
<b>J</b>	30 dvigov na prste (stopala vzporedno)
<b>K</b>	20 x striženje s stegnjenimi nogami (leže na tleh ali sede na stolu)
<b>L</b>	10 x zamah v hopsanje z levo nogo in desno nogo
<b>M</b>	30 sekund sedenja ob steni
<b>N</b>	1 minuti boksanja v prazno
<b>O</b>	Poskoki skupaj narazen (ko skočiš narazen hkrati dotik z dlanmi nad glavo)
<b>P</b>	Kroženje z glavo v vsako smer 5-krat
<b>R</b>	20 x zapiranje knjige
<b>S</b>	20 x striženje z rokami v predročanju
<b>Š</b>	Mačka – opora roke in noge, usločiš hrbet – 10 x
<b>T</b>	10 x dvig bokov v most, leže na hrbtu
<b>U</b>	10 izpadnih korakov v stran (leva, desna)
<b>V</b>	30 sekund stoja na lopaticah (sveča)
<b>Z</b>	Sklece ob steni (z rokama se nasloniš na steno in izvajaš vajo)
<b>Ž</b>	10 x kroženje z rameni

### NAVODILO:

Izberite si besedo (npr. svoje ime in priimek), poglejte, katera vadba je predvidena pri posameznih črkah, in že imate sestavljen svoj unikaten trening. Lahko pa izvajate vadbo na imena svojih staršev, bratov, sester in ostalih sorodnikov.

Lahko pa malo gibaš ob naslednjem posnetku možganske telovadbe:

[https://www.youtube.com/watch?v=9-s-muS\\_uJs](https://www.youtube.com/watch?v=9-s-muS_uJs) (Fit Hop Brain Dance for Kids na youtuBU)

**Lep športni pozdrav!**