



ŠPORTNO REKREACIJSKO DRUŠTVO ZVEZDICA MARIBOR
Kramarjeva ulica 1, 2000 MARIBOR
E – pošta: srd.zvezdica.mb@gmail.com
Spletni naslov: www.mariborskazvezdica.com
TR: 0417 3000 0753 981
DŠ: 16104340

ŠRD ZVEZDICA MARIBOR

in

SVET INVALIDOV
MESTNE OBČINE MARIBOR
SKUPINA ZA ŠPORT

V Mariboru, 24.11.2014

VABILO

»December – mesec sedeče odbojke«

ŠRD Zvezdica Maribor in Skupina za šport, pri Svetu invalidov MOM, vas vabita, da se udeležite dnevov sedeče odbojke, ki bodo potekali

**vsak ponedeljek med 18.30 in 20.30 uro
v Športni dvorani Lent**

Loška ulica 13, 2000 Maribor
<http://festivalna-lent.si/si/sportna-dvorana/>



Ali veste, da je sedeča odbojka paraolimpijski šport že od leta 1980?

Vsebina vadbe:	Pogoji vadbe:
Učenje osnovnih elementov sedeče odbojke Seznanitev s pravili sedeče odbojke Igra sedeče odbojke	Potekala bo pod strokovnim vodstvom <i>Bo brezplačna</i> Obvezna športna oprema Vabljeni ste vsi

Postanite aktivni in se udeležite brezplačne promocijske vadbe!

Za namero o sodelovanju in vse dodatne informacije pišite na srd.zvezdica.mb@gmail.com ali pokličite na 030 652 089 (g. Aleksander Trnjar) ter spletni strani www.mariborskazvezdica.com.

Se vidimo vsak ponedeljek v decembru.

Vodja programa:

Simon Mihalina, prof.šp.vzg.

Predsednik
Skupine za šport SIMOM
Aleksander Trnjar, l.r.

Predsednik
ŠRD ZVEZDICA MARIBOR
Sašo Branilovič, l.r.



ŠPORTNO REKREACIJSKO DRUŠTVO ZVEZDICA MARIBOR

Kramarjeva ulica 1, 2000 MARIBOR

E – pošta: srd.zvezdica.mb@gmail.com

Spletni naslov: www.mariborskazvezdica.com

TR: 0417 3000 0753 981

DŠ: 16104340

Kratka predstavitev sedeče odbojke:

Odbojka sede je priznana kot paraolimpijski šport od let 1980, ko so bile Paraolimpijske igre v Arnemu na Nizozemskem, kjer je sodelovalo sedem moških ekip.

Od leta 1993 so v mednarodna prvenstva vključene tudi ženske ekipe, od leta 2004 pa sodelujejo tudi na Paraolimpijskih igrah. Pri odbojki sede se igralci gibajo v sedečem položaju. Vsa pravila in posebnosti pri odbojki sede so zapisana v Official Sitting Volleyball rules (2009 – 2012). Eno izmed pravil je, da se morajo igralci ves čas igralne akcije, dotikati podlage s katerim koli delom telesa, ki sega od zadnjice do ramen.

Tekmuje se v moški in ženski konkurenci. Ker odbojka sede zahteva manjše igrišče (10m x 6m) in nižjo mrežo, je igra precej hitrejša kot pri odbojki. Zmagovalna ekipa je tista, ki osvoji prva tri sete (za osvojitve seta je potrebno osvojiti 25 točk, z najmanj dvema točkama prednosti).

(Vir: <http://www.olympic.si/sportne-igre/sportne-panoge/sport-invalidov/sedeca-odbojka>)

