

## VEŽBE ZA JAČANJE SKOČNOG ZGLOBA, ZGLOBA KUKA I NOGU

- Stav sedeći sa napred ispruženim sastavljenim nogama. Rukama iza leđa osloniti se o tlo. Jednu nogu podići, saviti, opružiti i spustiti na tlo. Vežbati naizmenično obema nogama.
- Stav klečeći četvoronoške. Jednom nogom, zatim drugom snažno sunuti u zanoženje i vratiti se u polazni položaj.
- Čučnuti, rukama se upreti u tlo, a jednu nogu ispružiti nazad. Poskokom promeniti ispruženu nogu.
- Stav uspravni, raskoračni, ruke uz telo. Otklon i levo i desno.