

## VEŽBE ZA JAČANJE LEĐNIH MIŠIĆA I MIŠIĆA VRATA

1. Stav uspravni, zatim raskoračiti i rukam predručiti. Sunuti laktovima snažno unazad. Istu vežbu izvoditi iz stava uspravnog, s rukama u izručenju.
2. Stav uspravni, zatim raskoračiti i odručiti. Pretklon, pogled pravo, rukama uzručiti i pljesnuti ispred glave, a zatim se vratiti u polazni položaj.
3. Kleknuti uspravno, odručiti. Pretklon , pogled pravo i vraćanje u polazni položaj.
4. Pretklon vodoravni, noge sastavljene, ruke ispružene ispred glave. Rukama naizmenično zamahivati u zaručenju i uzručenju.
5. Stav uspravni, noge sastavljene i opružene, zatim odručenje. Postepeno spuštanje trupa do preklona uz istovremeno podizanje jedne noge do vodoravnog položaja.
6. Ležanje potrbuške sa napred ispruženim rukama i opruženim i sastavljenim nogama. Naizmenično podizanje ruku i opruženih nogu.
7. Kleknuti četvoronoške. Ispružiti desnu ruku ispred glave i levu nogu u vodoravni položaj; vratiti se u polazni položaj, vežbu izvoditi i drugom rukom i nogom.
8. Ležati potrbuške, palicu držati za oba kraja na leđima. Podizati palicu što više i ponovo spuštati.
9. Stav uspravni, držati palicu za oba kraja ispruženih ruku na leđima. Pretklon vodoravni, pogled pravo, palicu podići visoko.
10. Stav uspravni, raskoračni; na leđima držati palicu vodoravno obuhvaćenu laktovima. Pretklon vodoravni, pogled pravo i vratiti se u prvobitni položaj.
11. Učenici stoje ili sede na manjem rastojanju jedan drugom okrenuti bokom. Dobacivanje lopte na taj način što jedan učenik spoljnom rukom dobacuje bočno preko glave drugom učeniku, koji hvata.
12. Uхватiti loptu obema rukama. Učenici leže potrbuške ispruženog tela i napred opruženih ruku. Jedan učenik drži drugoga za gležnjeve. Podizanje ruku, zaklon u grudnom delu kičmenog stuba, zatim vraćanje u polazni položaj.
13. Učenici su okrenuti licem jedan drugome i u uspravno stavu drže se za šake. Postepeno spuštanjem jednog učenika trupom do vodoravnog položaja uz istovremeno dizanje opružene noge. Noga i trup su u vodoravnom položaju. Vežbati naizmenično jednom i drugom nogom. Uloge učenika menjati.