

ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ МИШИЋА ЛЕЂА И ВРАТА

- *Лезите потрбушке са напред испруженим рукама. Подигните испружене руке и пљесните рукама изнад главе.*
- *Маца се протеже.* - Деца леже потрбушке, опруже руке, дижу и руке и ноге.
- *Ко може да стави руке (дланове) на врат (потилјак).* - Деца леже потрбушке са напред испруженим рукама и ставе дланове на потилјак.
- *Лезите потрбушке и испружите руке испред главе. Савијте лактове.* - Деца легну потрбушке, испруже руке испред главе, а затим савију лактове тако да дланове поставе поред груди.
- *Орао је раширио крила и лети.* - Деца легну потрбушке, рашире руке до одручења и машу горе - доле.
- *Погледајте мене, погледајте у строп, погледајте десно, погледајте лево.* - Деца леже потрбушке с рукама уз тело и изводе одговарајуће покрете.
- *Лезите потрбушке са напред испруженим рукама, ухватите лопту, подигните је и привуците на груди. Испружите руке.*
- *Ко ће више да подигне вијачу?* - Деца леже потрбушке са напред испраженим рукама, држећи кратку вијачу, која је четири пута пресавијена.
- *Став усправни. Ухватите палице зу крајеве и подигните их испред груди. Подигните сада палице испред главе, погледајте да лије палица изнад главе, ставите палицу на врат, вратите палицу испред груди. Вежба се изводи у стојећем положају.*
- *Лезите опружени потрбушке са напред опруженим рукама, ухватите рукама за крајеве палице и ставите је на потилјак. Опружите руке и ставите палицу опет испред главе.*
- *Лезите потрбушке са опруженим састављеним ногама, ухватите палице и ставите их на леђа, пружите руке и ставите палицу опет испред главе.*
- *Лезите потрбушке са опруженим састављеним ногама, ухватите палице и ставите их на леђа, опружите руке, а палице држите за крајеве.*
- Подигните руке, подигните главу! Ко може више?