

VEŽBE ZA JAČANJE MIŠIĆA LEĐA I VRATA

Ležite potrbuške sa napred ispruženim rukama. Podignite ispružene ruke i pljesnite rukama iznad glave.

Maca se proteže. - Deca leže potrbuške, opruže ruke, dižu i ruke i noge.

Ko može da stavi ruke (dlanove) na vrat (potiljak). - Deca leže potrbuške sa napred ispruženim rukama i stave dlanove na potiljak.

Ležite potrbuške i ispružite ruke ispred glave. Savijte laktove. - Deca legnu potrbuške, ispruže ruke ispred glave, a zatim saviju laktove tako da dlanove postavie pored grudi.

Orao je raširio krila i leti. - Deca legnu potrbuške, rašire ruke do odručenja i mašu gore - dole.

Pogledajte mene, pogledajte u strop, pogledajte desno, pogledajte levo. - Deca leže potrbuške s rukama uz telo i izvode odgovarajuće pokrete.

Ležite potrbuške sa napred ispruženim rukama, uhvatite loptu, podignite je i privucite na grudi. Ispružite ruke.

Ko će više da podigne vijaču? - Deca leže potrbuške sa napred ispruženim rukama, držeći kratku vijaču, koja je četiri puta presavijena.

Stav uspravni. Uхватite palice zu krajeve i podignite ih ispred grudi. Podignite sada palice ispred glave, pogledajte da lije palica iznad glave, stavite palicu na vrat, vratite palicu ispred grudi. Vežba se izvodi u stojećem položaju.

Ležite opruženi potrbuške sa napred opruženim rukama, uhvatite rukama za krajeve palice i stavite je na potiljak. Opružite ruke i stavite palicu opet ispred glave.

Ležite potrbuške sa opruženim sastavljenim nogama, uhvatite palice i stavite ih na leđa, pružite ruke i stavite palicu opet ispred glave.

Ležite potrbuške sa opruženim sastavljenim nogama, uhvatite palice i stavite ih na leđa, opružite ruke, a palice držite za krajeve.

Podignite ruke, podignite glavu! Ko može više?