

ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ СКОЧНОГ ЗГЛОБА, ЗГЛОБА КУКА И НОГУ

- Став седећи са напред испруженим састављеним ногама. Рукама иза леда ослонити се о тло. Једну ногу подићи, савити, опружити и спустити на тло. Вежбати наизменично обема ногама.
- Став клечећи четвороношке. Једном ногом, затим другом снажно сунути у заножјење и вратити се у полазни положај.
- Чучнути, рукама се упрети у тло, а једну ногу испружити назад. Поскоком променити испружену ногу.
- Став усправни, раскорачни, руке уз тело. Отклон и лево и десно.