

## ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ СКОЧНОГ ЗГЛОБА, КУКА И НОГУ

- **Мало звоно звони.** Деца стоје усправно, подбоче се и машу једном а затим другом ногом што брже могу.
- **Велико звоно звони.** Деца машу једном а затим драгом ногом, али полако.
- **Вучемо велико уже звона и звонимо.** Деца заузму став који се заузима кад се звони, дижу шаке и вуку и савијају колена.
- **Како отац цепа дрва.** Деца заузму мали раскорачни став са мало повијеним ногама и трупом, затим направе замахе као да цепају дрва, и то обема рукама.
- **Мала лопта одскаче од тла.** Деца врше поскоке у чучњу.
- **Ко ће брже подићи колена и плеснути рукама испод колена.** Деца стоје усправно дижући једно, а затим друго колена уз плесак рукама.
- **Велика лопта скаче.** Деца врше поскоке у усправном ставу на прстима.
- **Меда игра.** Имитирајући игре медведа, кретање је тромо и трапаво.
- **Тло је врело.** Деца слободно скачу као да не могу да издрже на угрејаном тлу.
- **Ко може из склека устати не ослањајући се рукама и опет се спустити у склек.**
- **Децо, ко може ходати на петама.** Деца ходају на петама тако да прстима не додирују тло.
- **Ставите обруч на тло, скочите на прстима у обруч, и онда скочите ван.**  
Деца неколико пута скачу унутра, скачу на једној, на другој и на обе ноге.
- **Морамо прескочити поток.** Деца поставе палице испред себе на тло и прескачу палице напред назад, а затим и бочно.