

## **ВЕЖБЕ ЗА ПОКРЕТЉИВОСТ И ЈАЧАЊЕ МИШИЋА РАМЕНОГ ПОЈАСА И РУКУ**

- Усправни став, ноге састављене, руке уз тело. Подићи руке изнад главе кроз одручење и плеснути, а затим спустити руке у полазни по-ложај. Поглед у руке изнад главе.
- Став усправни са састављеним или растављеним ногама, десну руку опружити напред горе, леву назад доле. Обема рукама замахнути назад и у згибу извршити супротни покрет рукама. Руке су приликом извођења опружене.
- Клекнути четвороношке, руке и ноге стоје окомито на тлу. Руке у лактовима савити, груди спустити што ниже, затим померати рамена напред - горе, назад - доле, тако да посматрајући са стране, раменима описујемо круг.
- Помицање руку напред и назад, лево и десно.
- Клекнути четвороношке. Одрозити се рукама и плеснути.
- Став лежећи потрбушке тако да се рукама и ногама одупиремо о тло, одрозити се рукама и плеснути.
- Став раскорачни, са испруженим рукама изнад главе ученик држи медицинку. Дубоки претклон и кроз раскорачене ноге бацање лопте сувежбачу.
- Став усправни, руке у одручењу :додавање медицинке из руке у руку ученицима који стоје један до другог.
- Став усправни, држећи медицинку у предручењу. Бацање лопте увис испруженим рукама, а да се при том не прави савијање у појасу.