

## ВЕЖБЕ ЗА РАСТЕЗАЊЕ ЛЕЂНИХ МИШИЋА, ЗАДЊЕ СТРАНЕ РАМЕНОГ ПОЈАСА И ЗАДЊЕ СТРАНЕ НОГУ

- *Ко може више да подигне ногу?* - Опружите ногу. Деца подижу најпре једну, па после другу ногу напред горе.
- *Ко ће брже да подигне једну ногу и пљесне рукама испод ње.*  
Деца подижу опружену ногу напред горе и пљешћу рукама испод ноге.
- *Деца раставе ноге, претклоне се и гледају кроз раширене ноге.*  
Погледајте “кроз прозор“, усправите се.
- *Седнимо и ставимо ногу преко ноге (турски сед ). Ко може да дотакне челом колено?*
- *Седните на тло, испружите ноге напред и пљескајте рукама с једне и с друге стране ногу.*- Деца се при томе нагињу сто више напред и у страну и ударају длановима по тлу.
- *Децо, усправите се.* Ко може рукама да дотакне прсте ногу? Раширите ноге, опружите колена, подигните руке напред испред груди, браните се од мува.
- *Лезимо на леђа, подигнемо опружене ноге иза главе и опет их спустимо назад.*
- *Седите и раширите ноге, опружите их.* - Ударите сада длановима по тлу што више напред између ногу.
- *Седите и испружите ноге, ставите палицу водоравно на крило, односно на ноге. Котрљајте палицу по ногама да видимо ко ће даље.*
- *Ухватимо палицу обема рукама, али не за крајеве, испружимо руке испред груди, окренимо палицу обрнуто, то исто изведемо и на другу страну.*
- *Узмите обруч обема рукама, испружите руке испред главе, затим ставите обруч изнад ногу на тло.*