

ВЕЖБЕ ЗА РАСТЕЗАЊЕ ЛОПАТИЧНОГ ПРЕДЕЛА ЛЕЂНИХ МИШИЋА И ЗАДЊЕ СТРАНЕ НОГУ

- Сести са раширеним и напред испруженим ногама. Десном руком додирнути прсте левог стопала, и обрнуто.
- Вежба се врши на шведској клупи. Ученици су у усправном ставу окренути лицем ка клупи, једном ногом подигнутом на шведску клупу. Рукама предручити, а труп сагнути тако да прсти руку додирну прсте подигнуте ноге.
- Став клечећи четвороношке. Подићи се у став четвороношке са опруженим ногама.
- Став усправни, држећи палицу испред тела обема рукама у водоравном положају. Ногу подићи и савијену ставити на палицу. Опружити ногу упирањем стопала о палицу и опет савити.
- Вежба у паровима. Ученици седе са опруженим и раширеним ногама, лицем окренутим један ка другом, и држе се за шаке у предручењу. Ученици праве наизменично претклон и заклон, а да при томе не спуштају руке.