

## VEŽBE ZA RASTEZANJE LOPATIČNOG PREDELA LEĐNIH MIŠIĆA I ZADNJE STRANE NOGU

- Sesti sa raširenim i napred ispruženim nogama. Desnom rukom dodirnuti prste levog stopala, i obrnuto.
- Vežba se vrši na švedskoj klupi. Učenici su u uspravnom stavu okrenuti licem ka klupi, jednom nogom podignutom na švedsku klupu. Rukama predručiti, a trup sagnuti tako da prsti ruku dodirnu prste podignute noge.
- Stav klečeći četvoronoške. Podići se u stav četvoronoške sa opruženim nogama.
- Stav uspravni, držeći palicu ispred tela obema rukama u vodoravnom položaju. Nogu podići i savijenu staviti na palicu. Opružiti nogu upiranjem stopala o palicu i opet saviti.
- Vežba u parovima. Učenici sede sa opruženim i raširenim nogama, licem okrenutim jedan ka drugom, i drže se za šake u predručenju. Učenici prave naizmenično pretklon i zaklon, a da pri tome ne spuštaju ruke.