

ВЕЖБЕ ЗА РАСТЕЗАЊЕ ПРЕДЊЕ СТРАНЕ ТРУПА НАРОЧИТО ПРЕДЊЕ СТРАНЕ РАМЕНОГ ПОЈАСА И ТРБУШНИХ МИШИЋА

- Став усправни, ноге састављене и опружене. Бочно кружење једном, другом и обема рукама истовремено.
- Чучањ, скоком се испружити и увинути.
Усправни став, предручити дланове унутра. Замахом руку одручити и опет предручити.
- Став усправни, ноге раширити, једна рука испружена изнад главе, друга испружена поред ногу. Замах руке уназад и променити положај руку у супротном смислу.
- Став усправни, ноге у раскораку, руке савијене, дланови доле пред грудима. Засук трупа удесно и лево са замахом савијених руку уназад у **зибу** од по два пута.
- Клекнути усправно, колена саставити, руке испружити изнад главе, мало шире од ширине рамена. Направити два лагана замаха уназад, затим спустити руке уз тело и сести на пете.
- Став клечећи са претклоном до тла, и што више напред испруженим рукама. Са **зибом** у грудном делу настојати да се грудима дотакне тло.
- Лежање потрбушке, ноге подигнуте и савијене, рукама ухватити ноге око глежњева, главу подићи. Њихати се подижући час ноге, час труп.
- Став усправни у раскораку. Десном руком дотаћи леви глежањ иза леђа, затим левом руком десни глежањ.
- Клекнути усправно раширених колена. Засук трупа удесно и додир тла руком поред левог стопала, засук трупом улево и додир руком о тло поред десног стопала.
- Вежбе у паровима, ученици стоје окренути један другом леђима, испруже руке изнад главе и ухвате се за шаке. Први направе умерени претклон и подигне свој пар на леђа увис. Руке морају бити потпуно испружене, а затим се улоге промене.
- Став усправни, ноге састављене. Два мала скока на прстима, затим снажан поскок са увијеним телом.
- Клекнути суножно и усправно, један крај палице ухватити обема рукама. Направити заклон тако да другим крајем палице додирнемо тло.
- Вијача четвороструко савијена држи се испред тела чучањ са малим преклоном трупа, а руке са вијачом додирују тло. Усправити се и спојено устати до успона на прстима, руке испружити изнад главе и мало изнад главе и мало уназад, управити поглед горе за рукама а затим се поново вратити у полазни положај.
- Вијача двоструко савијена. Лежање потрбушке, руке су испред главе. Замахом руку уназад вијачом захватити стопала обеју ногу и вратити се у полазни положај.
- Први лежи потрбушке, а други у раскорачном ставу и код његових бокова, ухвати га за шаке.
- Први иде у заклон трупом са зибом уз придржавање другог. Касније ученици замене улоге.