

VEŽBE ZA RASTEZANJE PREDNJE STRANE TRUPA NAROČITO PREDNJE STRANE RAMENOG POJASA I TRBUŠNIH MIŠIĆA

- Stav uspravni, noge sastavljene i opružene. Bočno kruženje jednom, drugom i obema rukama istovremeno.
- Čučanj, skokom se ispružiti i uvinuti
- Uspravni stav, predručiti dlanove unutra. Zamahom ruku odručiti i opet predručiti.
- Stav uspravni, noge raširiti, jedna ruka ispružena iznad glave, druga ispružena pored nogu. Zamah ruke unazad i promeniti položaj ruku u suprotnom smislu.
- Stav uspravni, noge u raskoraku, ruke savijene, dlanovi dole pred grudima. Zasuk trupa udesno i levo sa zamahom savijenih ruku unazad u **zibu** od po dvaputa.
- Kleknuti uspravno, kolena sastaviti, ruke ispružiti iznad glave, malo šire od širine ramena. Napraviti dva lagana zamaha unazad, zatim spustiti ruke uz telo i sesti na pete.
- Stav klečeći sa pretklonom do tla, i što više napred ispruženim rukama. Sa **zibom** u grudnom delu nastojati da se grudima dotakne tlo.
- Ležanje potrbuške, noge podignute i savijene, rukama uhvatiti noge oko gležnjeva, glavu podići. Njihati se podižući čas noge, čas trup.
- Stav uspravni u raskoraku. Desnom rukom dotaći levi gležanj iza leđa, zatim levom rukom desni gležanj.
- Kleknuti uspravno raširenih kolena. Zasuk trupa udesno i dodir tla rukom pored levog stopala, zasuk trupom ulevo i dodir rukom o tlo pored desnog stopala.
- Vežbe u parovima, učenici stoje okrenuti jedan drugom leđima, ispruže ruke iznad glave i uhvate se za šake. Prvi naprave umereni pretklon i podigne svoj par na leđa uvis. Ruke moraju biti potpuno ispružene, a zatim se uloge promene.
- Stav uspravni, noge sastavljene. Dva mala skoka na prstima, zatim snažan poskok sa uvijenim telom.
- Kleknuti sunožno i uspravno, jedan kraj palice uhvatiti obema rukama. Napraviti zaklon tako da drugim krajem palice dodirnemo tlo.
- Vijača četvorostruko savijena drži se ispred tela čučanj sa malim preklonom trupa, a ruke sa vijačom dodiruju tlo. Uspraviti se i spojeno ustati do uspona na prstima, ruke ispružiti iznad glave i malo iznad glave i malo unazad, upraviti pogled gore za rukama a zatim se ponovo vratiti u polazni položaj.
- Vijača dvostruko savijena. Ležanje potrbuške, ruke su ispred glave. Zamahom ruku unazad vijačom zahvatiti stopala obeju nogu i vratiti se u polazni položaj.
- Prvi leži potrbuške, a drugi u raskoračnom stavu i kod njegovih bokova, uhvati ga za šake.
- Prvi ide u zaklon trupom sa zibom uz pridržavanje drugoga. Kasnije učenici zamene uloge.