

ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ ЛЕЂНИХ МИШИЋА И МИШИЋА ВРАТА

1. Став усправни, затим раскорачити и рукама предручити. Сунути лактовима снажно уназад. Исту вежбу изводити из става усправног, с рукама у изручењу.
2. Став усправни, затим раскорачити и одручити. Претклон, поглед право, рукама узручити и плеснути испред главе, а затим се вратити у полазни положај.
3. Клекнути усправно, одручити. Претклон, поглед право и враћање у полазни положај.
4. Претклон водоравни, ноге састављене, руке испружене испред главе. Рукама наизменично замахивати у заручењу и узручењу.
5. Став усправни, ноге састављене и опружене, затим одручење. Постепено спуштање трупа до преклона уз истовремено подизање једне ноге до водоравног положаја.
6. Лежање потрбушке са напред испруженим рукама и опруженим и састављеним ногама. Наизменично подизање руку и опружених ногу.
7. Клекнути четвороношке. Испружити десну руку испред главе и леву ногу у водоравни положај; вратити се у полазни положај, вежбу изводити и другом руком и ногом.
8. Лежати потрбушке, палицу држати за оба краја на леђима. Подизати палицу што више и поново спуштати.
9. Став усправни, држати палицу за оба краја испружених руку на леђима. Претклон водоравни, поглед право, палицу подићи високо.
10. Став усправни, раскорачни; на леђима држати палицу водоравно обухваћену лактовима. Претклон водоравни, поглед право и вратити се у првобитни положај.
11. Ученици стоје или седе на мањем растојању један другом окренути боком. Додацивање лопте на тај начин што један ученик спољном руком добацује бочно преко главе другом ученику, који хвата.
12. Ухватити лопту обема рукама. Ученици леже потрбушке испруженог тела и напред опружених руку. Један ученик држи другога за глежњеве. Подизање руку, заклон у грудном делу кичменог стуба, затим враћање у полазни положај.
13. Ученици су окренути лицем један другоме и у усправно ставу држе се за шаке. Постепено спуштањем једног ученика трупом до водоравног положаја уз истовремено дизање опружене ноге. Нога и труп су у водоравном положају. Вежбати наизменично једном и другом ногом. Улоге ученика мењати.