

## VEŽBE ZA JAČANJE TRBUŠNIH MIŠIĆA PREGIBAČA ZGLOBA, KUKA

- ***Deco, sednimo u čamcu i veslajmo.*** - Deca sede i prave pokrete kao da veslaju.
- ***Deco, sedite u čamcu i valovi ljuljaju čamac.*** - Deca sede savijenih nogu, stopala se dodiruju, a kolena su rastavljena, i ljuljaju se levo i desno.
- ***Penjemo se.*** - Deca sede sa napred opruženim nogama. Podignu jednu nogu uvis i rukama prave pokrete kao da se penju po motki.
- ***Grimi.*** - Deca sede sa napred ispruženim nogama i udaraju o tlo.
- ***Ko će brže da legne, zatim da brže sedne, ali da se pri tome lepo drži telo.***
- ***Ko će više da podigne nogu?*** - Deca sede sa napred ispruženim nogama oslonjena na ruke, podižu opružene noge, a učitelj ih gleda i pohvalnim rečima nagrađuje ispravljajući i stimuliše decu. Sve se vežbe izvode uvek naizmenično jednom i drugom nogom.
- ***Ko će brže da privuče kolena na grudi, ko će pre da ispruži noge?***  
Deca sednu sa napred ispruženim nogama, a rukama iza leđa oslanjaju se o tlo.
- ***Crtamo krug.*** - Deca sede na tlu sa napred ispruženim nogama, podižu opružene noge i zacrtavaju u vazduhu krug nožnim prstima.
- ***Vozimo bicikl.*** - Deca leže na leđima i nogama prave pokrete kao da voze bicikl.
- ***Bubamara leži na leđima pa se bacaka nogama ne može da se okrene.*** - Deca leže na leđima mašu rukama i nogama, imitiraju bubamaru nastojeći da se okrenu.
- ***Kako stoji roda?*** Umorila se roda. - Deca stoje uspravno i dižu koleno časa jedne časa druge noge.
- ***Ko može da podigne koleno do nosa?*** - Deca leže na leđima pa podižu najpre jedno, a zatim drugo koleno.
- ***Valjamo cestu.*** - Deca sede savijenih kolena na tlu, stave palice ispod stopala i valjaju palicu napred i nazad.
- ***Uzmite obruč, podignite ga iznad glave, ležite i uzmite obruč. Stav sedeći sa napred ispruženim i sastavljenim nogama.***
- ***Ko može da digne loptu nogama iza glave?*** - Deca leže na leđima, uhvate loptu unutrašnjom stranom stopala i dižu je iza glave.