

ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА БЕЗ РЕКВИЗИТА – РАД У ПАРОВИМА



Циљ:

Јачање мишића рамена и руку.

Опис:

Парови стоје један наспрам другог и држе се за руке. Кроз одручење узруче и подижу се на прсте, а затим се враћају у почетни положај.



Циљ:

Јачање мишића рамена и руку.

Опис:

Парови стоје један наспрам другог спојених руку. Наизменично грче и опружају једну, па другу руку, пружајући мали отпор.



Циљ:

Јачање и истезање мишића бочне стране трупа. Развој покретљивости кичменог стуба.

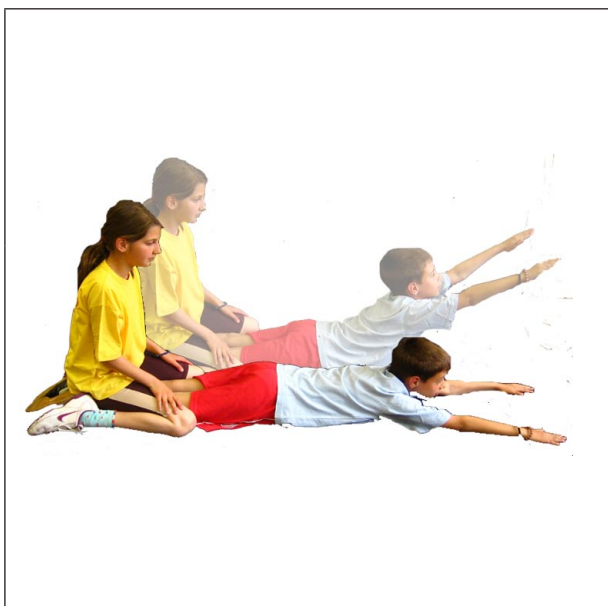
Опис:

Парови стоје један наспрам другог, спојених руку у одручењу. Изводе отклоне трупом наизменично у једну и другу страну.



Циљ:
Јачање мишића трбушног појаса.

Опис:
Парови леже на леђима, спојених руку опружених иза главе. Истовремено подижу пружене ноге и додирују се стопалима.



Циљ:
Јачање мишића рамена и леђа.

Опис:
Један лежи на стомаку, опружених руку испред себе, а други седи на ногама првог који изводи заклоне трупом.



Циљ:
Јачање мишића раменог појаса руку и трупа

Опис:
Један ученик је у упору, а други га држи за ноге у висини кукова. Крећу се у свим правцима.



Циљ:
Јачање мишића ногу.

Опис:
Парови се држе за руке и наизменично раде чучњеве



Циљ:
Јачање мишића ногу, истезање мишића руку и раменог појаса.

Опис:
Један од ученика трчи унапред, а други га успорава тако што га дрржи за руке и пружа одговарајући отпор.



Циљ:
Јачање мишића руку и раменог појаса, и мишића целог тела. Развој равнотеже.

Опис:
Држећи се за руке као да се здраве, ученици покушавају један другог да избаце из равнотеже.



Циљ:

Јачање мишића трбушног појаса

Опис:

Један од ученика лежи на леђима, прекрштених руку на грудима, а други му притиска пружене ноге на тлу. Први се подиже у сед и враћа у почетни положај. Вежбу изводи прво један, а затим други.

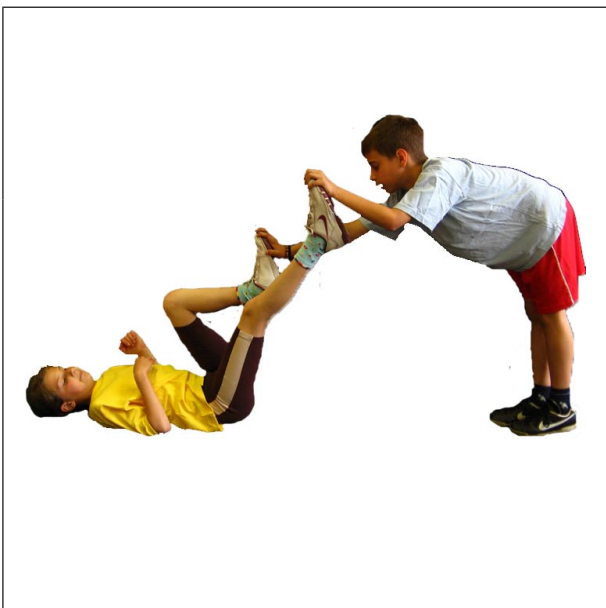


Циљ:

Јачање мишића задње стране тела.

Опис:

Парови леже на стомаку један наспрам другог и држе се за руке. Истовремено подижу ноге са пода изводећи „маказице“ у смеру горе-доле (рибице).



Циљ:

Јачање мишића ногу, руку, и раменог појаса

Опис:

Први лежи на леђима подигнутих ногу, а други је у упору ослоњен рукама о стопала првог. Грче и опружају наизменично једну па другу ногу, односно руку.

**Циљ:**

Јачање и истезање мишића руку и раменог појаса.

Опис:

Парови стоје, окренути леђима, спојених руку. Наизменично изводе одручење-приручење

**Циљ:**

Јачање и истезање мишића раменог појаса, руку, задње и бочне стране трупа.

Опис:

Парови стоје у раскорачном ставу, један наспрам другог са трупом у претклону спојених руку. Замасима руку ротирају труп наизменично у једну и другу страну.

**Циљ:**

Јачање мишића ногу.

Опис:

Парови се држе једном руком и, скакуућући на једној нози, крећу се у круг или лево-десно.

**Циљ:**

Јачање и истезање мишића раменог појаса и трупа.

Опис:

Парови у раскорачном ставу стоје окренути леђима на корак растојања. Истовременим прегибањем и опружањем трупа додирују се рукама наизменично кроз ноге и изнад главе.

**Циљ:**

Јачање и истезање мишића карличног појаса и ногу.

Опис:

Парови стоје један поред другог, држећи се за руке. Истовремено изводе испаде наизменично једном, па другом ногом.

**Циљ:**

Јачање и истезање мишића руку и раменог појаса.

Опис:

Парови су окренути лицем једно ка другом, спојених руку у висини груди. Вежбу изводе наизменично подижући и спуштајући једну, па другу руку.

**Циљ:**

Јачање и истезање мишића бочне стране трупа. Развој покретљивости кичменог стуба.

Опис:

Парови су окренути леђима једно другом, руке у одручењу спојене, ноге у раскорачном ставу. Изводе отклоне трупом, наизменично у једну и другу страну.

**Циљ:**

Јачање мишића руку.

Опис:

Парови леже на стомаку, једно наспрам другог и „обарају“ руке. Вежбу изводити наизменично једном, па другом руком.

**Циљ:**

Јачање мишића раменог појаса и предње стране тела.

Опис:

Парови леже један наспрам другог, ослоњени лактовима о тло, спојених руку. Истовремено подижу кукове што више и враћати их у почетни положај.

**Циљ:**

Јачање и истезање мишића ногу.

Опис:

Парови су у чучњу, једно наспрам другог. Поскакујући и плјескајући се длановима покушавају један другог да изведу из равнотеже.

**Циљ:**

Јачање мишића раменог појаса, руку и предње стране трупа.

Опис:

Парови стоје један наспрам другог, руке у предручењу спојених дланова. Истовремено држе и опружају руке, ослањајући се један о другог.

**Циљ:**

Јачање и истезање мишића руку, раменог појаса и леђа.

Опис:

Деца стоје једно наспрам другог ослоњени рукама о рамена свога пара. „Зибају“ трупом у претклону.

**Циљ:**

Јачање и истезање мишића предње и бочне стране трупа.

Опис:

Један лежи на леђима са рукама у одручењу, други му притиска руке на под. Први подиже ноге и пребацује их са једне на другу страну.

**Циљ:**

Јачање мишића трбушног појаса.

Опис:

Парови леже један наспрам другог, руку опружених иза главе, закачени ногама. Подижу се у сед и плъесну међусобно длановима, а затим врате у почетни положај.

**Циљ:**

Јачање мишића рамена и леђа.

Опис:

Парови леже на стомаку један наспрам другог спојених руку. Истовремено подижу труп и руке што више, а затим их враћају у почетни положај.

**Циљ:**

Јачање мишића трбушног појаса и ногу.

Опис:

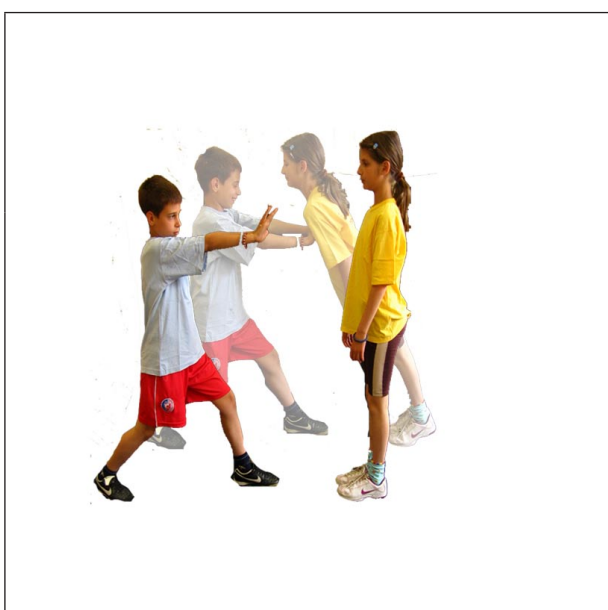
Парови седе ослоњени о подлактице један наспрам другог и „возе бицикл“ потискујући се стопалима.

**Циљ:**

Јачање мишића ногу.

Опис:

Парови изводе чучњеве ослоњени леђима један о другог и закачени рукама у пределу лакатног зглоба.

**Циљ:**

Јачање мишића руку и раменог појаса, као и мишића предње стране тела.

Опис:

Први из стојећег става, укрућеног тела, „пада“ унапред, а други га прихвата рукама и, одгурнувши га од себе, враћа га у почетни положај.

**Циљ:**

Јачање и истезање мишића ногу и карличног појаса.

Опис:

Деца стоје једно наспрам другог, у раскорачном ставу, руку ослоњених о рамена свога пара. Наизменично изводе почучањ на једну, па на другу страну.

**Циљ:**

Истезање и лабављење мишића карличног појаса ногу. Развој равнотеже.

Опис:

Деца су окренута боком једно ка другом, ослоњени руком о раме свога пара. Измахују лабавом ногом у смеру напред-назад.

**Циљ:**

Јачање мишића трбуха. Јачање и истезање мишића карличног појаса.

Опис:

Парови седе један наспрам другог, ослоњени лактовима о тло, спојених стопала. Заједно изводе разножење и спајање ногу.