

Vježbe oblikovanja sa rekvizitima (Lopta)

Kompleks vježbi br. 5

Vježba br. 1

Cilj:

Jačanje mišića ruku i ramenog pojasa.

Opis:

P.P.Mali raskorak. Stiskati loptu ispred grudi.



Vježba br. 2

Cilj:

Jačanje mišića ruku, razvoj pokretljivosti ramenog zgloba.

Opis:

P.P.Raskoračni. Izvoditi čeonu krugove loptom.



Vježba br. 3

Cilj:

Jačanje i istezanje bočne srtae trupa

Opis:

P.P. Mali raskorak, uzručiti. Otkloni trupom u jednu pa u drugu stranu, naizmjenično.



Vježba br. 4

Cilj:

Jačanje i istezanje mišića trupa i razvoj pokretljivosti kičmenog stuba.

Opis:

P.P.Raskoračni stav sa uzručenjem. Izvoditi pretklone trupom naizmjenično u jednu pa drugu stranu spuštajući loptu do stopala.



Vježba br. 5

Cilj:

Jačanje i istežanje mišića nogu i karličnog pojasa.

Opis:

P. P. Raskoračni stav, lopta uz grudi. Podizati naizmjenično jednu pa drugu nogu. Koljenom dotaknuti loptu.



Vježba br. 6

Cilj:

Jačanje mišića leđa i nogu.

Opis:

P. P. Čučanj sa loptom na tlu. Ustajati i uzručiti sa loptom te se vraćati u p.p.



Vježba br. 7

Cilj:

Jačanje trbušne muskulature i mišića prednje strane natkoljenice.

Opis:

P.P. Sjed pred rukama, ispružene noge sa loptom između stopala. Podizati loptu do vertikale, osloniti se na podlaktice.



Vježba br. 8

Cilj:

Jačanje trbušnih mišića i mišića stopala.

Opis:

P.P. Sjedi pred rukama, sa pogrčenim koljenima. Loptu stiskati stopalima, a noge grčiti i ispružati.



Vježba br. 9

Cilj:

Jačanje leđne muskulature i ramenog pojasa.

Opis:

P.P. Ležeći na stomaku. Zaklon trupom i prenositi loptu sa jednog na drugo mjesto



Vježba br. 10

Cilj:

Razvoj spretnosti i koordinacije pokreta.

Opis:

P.P. Stojeći u predručenju. Izbacivati loptu u vis i hvatati je.

