Vaje za ogrevanje in raztezanje

* Glava in vrat
  + - glavo zavrtimo v levo in desno 8x
    - glavo nagnemo naprej in nazaj 8x
* roke in ramena
  + - z rameni krožimo naprej in nazaj 8x
    - z rokami krožimo naprej in nazaj 8x
    - s komolci krožimo navzven in navznoter 8x
    - dlani stisnemo skupaj in vrtimo zapestja
* boki
  + - z boki krožimo v obe smeri 8x
    - odročenje v obe smeri 3x (desno roko potegnemo čez glavo na levo stran in isto vajo ponovimo z drugo roko)
* noge
  + - 3 visoki poskoki
    - Stojimo v razkoraku, se nagnemo k tlom in k nogama 2x
    - Izpad naprej z obema nogama (z eno nogo stopimo naprej in jo zadržimo 5 sekund v pravem kotu)
    - S koleni krožimo navzven in navznoter
    - Usedemo se na tla, iztegnemo noge in se poskusimo rokami dotakniti prstov na nogi
* za mo**č**
  + - 15 trebušnjakov
    - 15 dvigov trupa (ležimo na trebuhu)
    - 8x dvignemo vsako nogo (uležemo se na bok in dvognemo nogo, med izvajanjem vaje jo ne smemo dati nazaj na tla)
    - 8 sklec
    - 8 počepov (kolena ne smejo iti čez stopala)

- na koncu ''stresemo'' vse dele telesa