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