

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
- odročanje 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 tlam in k nogama 2x
- Izpad naprej z obema nogama (z eno nogo stopimo naprej in jo zadržimo 5 sekund v pravem kotu)
- S kolena krožimo navzven in navznoter
- Usedemo se na tla, iztegnemo noge in se poskusimo rokami dotakniti prstov na nogi

⇒ za moč

- 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