







OPIS VAJE	ŠTEVILO PONOVI TEV	SKICA	UPORABA
Razkoračna stoja. Pred seboj držimo žogo. Krožimo z glavo v obe smeri.	4x v obe smeri		Raztezanje vratnih mišic.
Izmenični zamahi z rokami v desno in levo. Z glavo sledimo gibanju žoge.	8x		Raztezanje vratnih, ramenskih in bočnih mišic.
Delamo odklone trupa v eno in v drugo smer.	8 x		Raztezanje bočnih upogibalk trupa, ramenskih mišic in odmikalk kolka.
Sedimo, noge razširimo. Predklon k levi nogi, vzravnavamo ter predklon k desni nogi.	8x		Raztezanje mišic kolena, kolka in trupa.
Leža na trebuhu. Dviganje rok in nog. Uleknitev in spust v začetni položaj.	2 x 8		Krepilna vaja za mišice kolka, trupa in ramen.
Ležno na hrbtu, noge pokrčene. Dvigujemo trup od podlage, tako da se z žogo dotaknemo kolen.	2 x 8		Krepilna vaja za zgornje trebušne mišice.
Položaj muce ali kužka. Leva (desna) roka kotali žogo do desne (leve) roke in nazaj.	4x v vsako smer		Krepitev mišic rok in trupa.

