

Vježbe za djecu uz školske stolice:

1. Podizanje nogu iz sjeda

Iz uspravnog sjeda na stolici, istovremeno podižemo obje noge pogrčene u koljenju od tla. U trenutku podizanja nogu, spajamo dlanove obje ruke ispod koljena. Jednostavnija varijanta ove vježbe jest podizanje nogu i držanje rukama za bočne strane stolice.



2. Izdržaj s opruženim rukama

Postavimo se u poziciju upora tako da su dlanovi na stolici. Opružimo noge i ruke tako da pritišćemo podlogu ispod sebe. Zadržite pokret na nekoliko sekundi.



3. Podizanje kukova

Legnite na pod, dlanove postavite bočno od tijela okrenute prema dolje. Noge su pogrčene u koljenima i stopala se postavljaju na stolicu. Naslonite se na ruke i iz ležanja podižete kukove, zadržite dvije sekunde u zraku i vratite u početni položaj.



4. Propadanje

Dlanove postavite na bočni dio stolice. Noge su pogrčene u koljenima i stopala se nalaze ispod koljena. Naslonite se na ruke i podignite kukove. Iz te pozicije blago savijte ruke u laktovima i vratite se u početni položaj.



5. Čučanj

Uspravni stojeći stav, noge su u širini kukova ili ramena. Ruke opružimo ispred tijela i sporo se spuštamo u čučanj. Pokret spuštanja završava na stolcu. U fazi podizanja nogama potiskujemo pod i uspravljamo tijelo.

