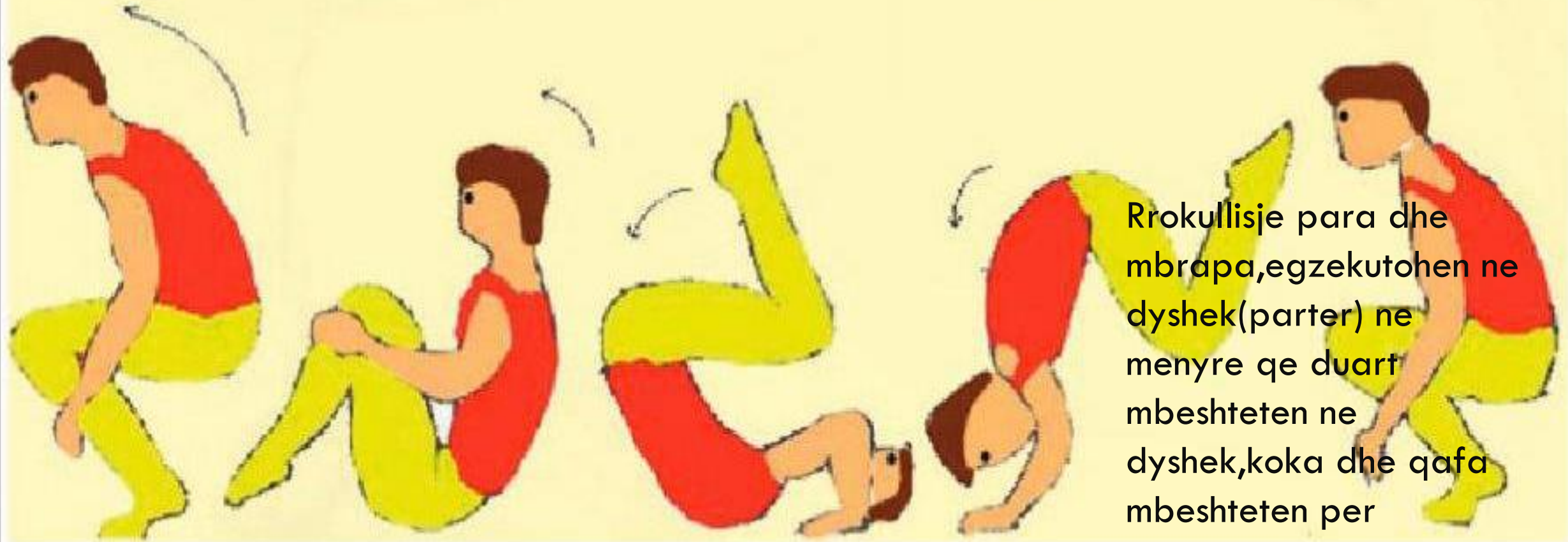




TUNDJE, KOLOVITJE DHE RROKULLISJA





Rrokullisje para dhe mbrapa, egzekutohen ne dyshek (parter) ne menyre qe duart mbeshteten ne dyshek, koka dhe qafa mbeshteten per

gjoksi, dhe ne momentin e njejte me kembet bejme shtyerje perpara, dhe me aujtomatizem trupi rrotullohet para dhe kryejme ushtrimin rrokullisje.

RROKULLISJA

USHTRIMET ME TUNDJE I PERBEJNE NJE GRUP USHTRIME TE CILAT PERDOREN PER ZHVILLIMIN TRUPOR TE FEMIJET DHE TE RITURIT.ATO JANE USHTRIMET PER BARK,POMPA SI DHE USHTRIMET PER SHPINE.

Ushtrimet për bark



Ushtrimet për shpinë



USHTRIME ME KOLOVITJE

Bejne pjese ne grupin e ushtrimeve qe realizohen me litare,nxenesit formojne nje rreth ne distance ne 1 meter ne rreth,njeri prej nxenesve hyn ne mes mer litarin dhe fillon te rrotullohet,nxenesit pereth tij fillojne te kercejne litarin me arsyje qe mos te preki litarin me kembe.Ai qe smund te kerceje litarin me kembe perjashtohet nga loja.

