**1. Tlo: škarice skok, daleko-visoki, daleko-visoki s okretom za 180**

1. 1. Navedite kinematičke parametre koji određuju putanju po kojoj se kreće težište u fazi leta:

   a) _____

   b) _____

2. Što treba razvijati u sklopu fizičke pripreme u smislu fleksibilnosti za navedene skokove?

   _____

3. Što treba razvijati u okviru tjelesne pripreme u vidu snage za navedene skokove?

   _____

4. Oko koje osi se okreće gimnastičarka tijekom daleko-visokog skoka s okretom od 180 stupnjeva?

   sagitalne vertikalne transverzalne

5. Možete li preskočiti 10 stepenica na jednoj i na drugoj nozi? Ruke su o bokovima?

   da ne

6. Navedite barem 3 najčešće pogreške u zadanim skokovima.

   _____

   _____

   _____

7. Kako možemo mehanički smanjiti silu reakcije podloge prilikom doskoka i tako "ublažiti" doskok?

   _____

8. Dakle, na temelju impulsa sile, udarna sila opada sa: Thus, based on the impulse of force, the impact force decreases with:

   decreasing _____

   decreasing _____

   increasing _____