

### 10. Preča: premasi odnožno, okreti u upor, odnjihom čučanj

1. Za premah odnožno i okrete u upor, važno je vježbati prijenos težine s jedne ruke na drugu. Napiši 3 vježbe prikladne za ovu svrhu.

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

2. Koje su najčešće greške u premahu odnožno na preči koje onemogućuju pravilno izvođenje elementa?

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

3. Oko koje osi tijela se okrećemo pri okretima u upor na preči?

sagitalna

vertikalna

transverzalna

4. Kako asistiram odnjihom čučanj na preči?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Koje mišiće treba ojačati prije vježbanja čučnja?

\_\_\_\_\_

6. Možete li izvesti čučanj bez podizanja peta s poda? Napišite ili nacrtajte 2 vježbe za istezanje mišića potkoljenice koje biste uključili u trening za one koji ne mogu izvesti ovaj čučanj.

DA

NE

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_