

11. Preča: kovrtljaj natrag, kovrtljaj jašuci naprijed

1. Što radimo da dobijemo mehaničku energiju za izvođenje

kovrtljaja natrag:

jašućeg kovrtljaja naprijed:

2. Predložite koje pripremne vježbe možemo koristiti za oba kovrtljaja?

3. Koje su osnovne greške u kovrtljaju natrag i koje su njihove posljedice?

greška	posljedice

4. Prilikom izvođenja kovrtljaja jašućeg naprijed držimo pritku:

nathvatom pothvatom

5. Probajte koja noga vam je prednja, za kovrtljaj jašuci naprijed. Iskoračite jednom nogom naprijed i zamahnite drugom nogom unatrag kao na početku elementa. Preferiram:

desnu nogu lijevu nogu

6. Gdje stojimo i gdje držimo vježbača prilikom asistencije

kovrtljaja natrag

kovrtljaja jašućeg
