

## 12. Preča: podmetni saskok, naupor usklopno

1. Koji pokret inicira podmetni saskok?

---

2. Dovršite rečenicu: U prvoj fazi podmetnog saskoka, kada vježbač drži pritku, os rotacije prolazi kroz \_\_\_\_\_,

u fazi leta, os rotacije prolazi kroz \_\_\_\_\_ .

3. Koje biste vježbe preporučili vježbaču koji ne može držati kukove blizu pritke tijekom podmetnog saskoka?

---

4. Nabrojite barem 3 osnovna koraka vježbanja podmetnog saskoka, od lakšeg prema težem:

---

---

---

---

5. Kako asistiram vježbača prilikom izvedbe podmetnog saskoka?

---

6. Kako treba biti usmjerena fizička priprema prije vježbanja naupora usklopno?

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

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

7. Napišite 3 osnovne faze naupora usklopno.

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

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

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

8. Što pomaže gimnastičaru da održi dovoljnu brzinu kretanja da dovrši naupor usklopno s mehaničke točke gledišta?

---