

13. Preča: njih, naupor usklopno

1. Numerirajte pojedinačne pokrete njoha na preči kako slijede jedan za drugim:

1. _____ kretanje prema naprijed u blago ispruženom položaju

_____ zanjih

_____ popravljjanje hvata

_____ pogled usmjeren u stopala

_____ vježbač se sklanja u kukovima

_____ stopala prestižu ostale dijelove tijela

_____ tijelo se počinje uvijati

2. Za pravilan rad tijela tijekom zamaha potrebno je imati ojačanu trup. Nacrtaj 3 vježbe koje možeš raditi da se fizički pripremiš izvan dvorane.

--	--	--

3. Kako izgleda vježba za njih sa povišenja?

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

a) _____

b) _____

5. Napišite 3 osnovne faze elementa naupora usklopno.

a) _____

b) _____

c) _____

6. Što pomaže vježbaču da održi dovoljnu brzinu kretanja da dovrši naupor s mehaničke točke gledišta?
