

14. Preskok: predvježbe

1. Prevježbe skokovi važni su za trening u kojim gimnastičkim disciplinama?

2. Napišite najmanje 5 različitih vježbi za razvoj eksplozivne snage nogu.

3. Od koje vrste mehaničke energije imamo koristi kada koristimo odskočnu dasku ili trampolin?

4. Odaberite točan odgovor:

- a) ispred odrazne daske, izvodimo sunožan odraz, a s daske sunožan odraz
- b) ispred odrazne daske, izvodimo sunožan odraz, s odrazne daske jednonožan odraz
- c) ispred odrazne daske, izvodimo jednonožan odraz, s odrazne daske sunožan odraz
- d) ispred odrazne daske, izvodimo jednonožan odraz, s odrazne daske jednonožan odraz

5. Pokušajte i podcrtajte načine na koje možete preskakati uže: obično preskakanje užeta; regular; preskakanje s jednom (desnom) nogom; preskakanje s jednom (lijevom) nogom; sunožni preskoci natrag s obje noge; ukriženi križ; dvostruki skok.

6. Ako možete napraviti dvostruke skokove, pokušajte koliko ih možete napraviti u jednom zamahu: _____