

## 15. Preskok: raznoška, zgrčka

1. Zgrčka i rasnoška su elementi:

rotacijski                      ne rotacijski

2. U kojih 6 osnovnih faza možemo podijeliti te preskoke? (sedam? Zalet, naskok na dasku, odraz, prvi let, odziv, drugi let, doskok?)

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_

3. Preko koje sprave možemo preskočiti zgrčku i raznošku? Nabroji sve koje znaš.

\_\_\_\_\_

4. Kako možemo razviti sposobnosti za dinamički odraz s odskočne daske? Predložite barem 3 vježbe:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Zašto je važno imati ojačane mišiće brahijalnog pleksusa za raznošku i zgrčku?

\_\_\_\_\_

6. Kako možemo ojačati mišiće brahijalnog pleksusa?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Koji se oblik mehaničke energije koristi pri odrazu s odskočne daske?

\_\_\_\_\_

8. Koja je razlika između zgrčke i raznoške u asistenciji?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_