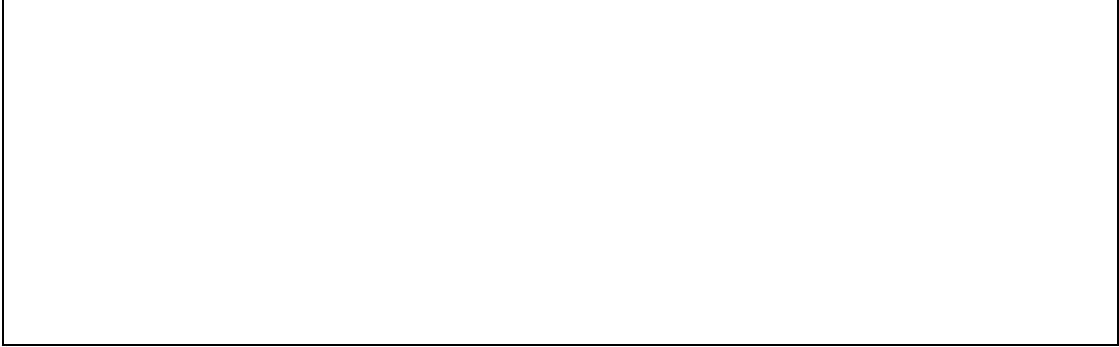


## 16. Preskok: premet naprijed

1. Kako gimnastičarka izvodi zalet za preskok?  
a) jenonožni odraz      b) naizmjeničan odraz      c) sunožni odraz
2. Nacrtajte vektore horizontalne brzine iz zaleta, brzine odraza s odrazne daske i njihovu rezultantu.

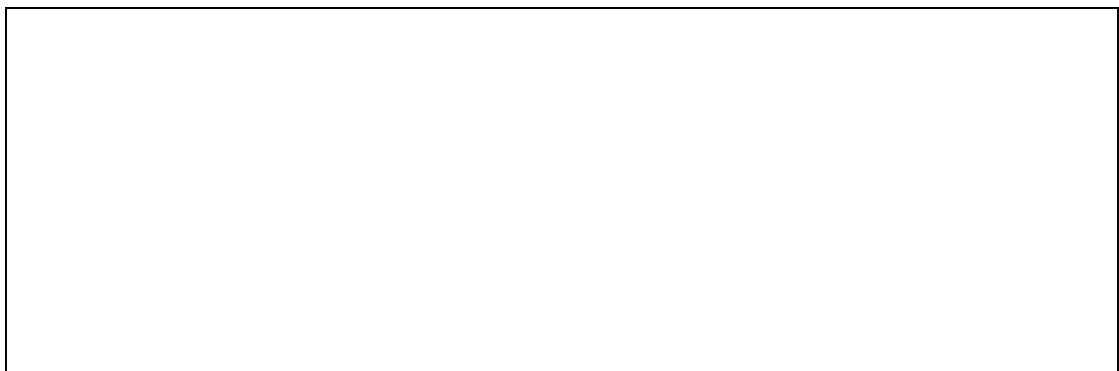


3. Da li bi razvili snagu gornjih udova za dinamički odraz od sprave za preskok? \_\_\_\_\_

4. Nabrojite 3 najčešće pogreške kod premeta naprijed.

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

5. Nacrtajte gdje stoje osoba koje asistiraju i kako drže vježbača tijekom premeta naprijed, ako se radi o dvojnjoj asistenciji?



6. Napišite dvije vježbe koje možete uključiti na početku učenja premeta naprijed (očekujemo da vježbač zna izvesti stoj na rukama).

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_