

**17. Greda: hodanja, okret za 180°, okret za 360° (180° korak 180°) s promjenom nogu,  
okret za 180° na jednoj nozi, vaga zanoženjem**

1. Predložite najmanje 5 različitih vrsta hodanja koje možete koristiti na gredi.

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

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

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

d) \_\_\_\_\_

e) \_\_\_\_\_

2. Koji mehanički parametri određuju stupanj stabilnosti tijekom hodanja?

\_\_\_\_\_

3. Održavanje ravnoteže u stalku na vrhovima prstiju važno je za okrete. Koliko dugo možete stajati na desnoj i lijevoj nozi na prstima s rukama na bokovima? Napravite 3 pokušaja na svakoj nozi, zabilježite najbolji.

desna noga: \_\_\_\_\_

lijeva noga: \_\_\_\_\_

4. Kako možemo olakšati uvjete na početku treninga elemenata na gredi?

\_\_\_\_\_

5. Koje su uobičajene greške pri izvođenju okreta?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Opišite redosljed pokreta pri izvođenju vage zanoženjem:

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

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

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

d) \_\_\_\_\_

e) \_\_\_\_\_