

18. Greda: mačji skok, daleko-visoki skok, vaga, kolut naprijed

1. Kolika je putanja težišta tijela tijekom daleko-visokog skoka?

2. Za daleko-visoki skok trebate ojačati i fleksore i ekstenzore kuka, predložite dvije vježbe usmjerene na to.

a) _____

b) _____

3. Koje su uobičajene greške pri izvođenju mačjeg skoka?

a) _____

b) _____

c) _____

4. Opišite kako biste asistirali tijekom koluta naprijed na gredi.

5. Koju vrstu energije ima tijelo vježbača dok izvodi kolut naprijed na gredi: _____

nakon završenog koluta naprijed u stojećem stavu na gredi:

6. Nacrtajte pravilan položaj ruku u ležećoj fazi koluta naprijed na gredi.

7. Koje biste vježbe preporučili vježbaču koji će imati problema s uspravljanjem u posljednjoj fazi koluta naprijed na gredi?
