

19. Greda: naskok u upor raskoračno, naskok u upor čučecí

1. Koje varijante naskoka u upor čučecí na gredu poznajete?

2. Koji je metodički postupak učenja naskoka u upor čučecí na gredu?

a) _____

b) _____

c) _____

3. Tijekom naskoka u upor čučecí vježbača asistiramo:

a) podižući mu kukove

b) držeći mu ruke čeonu u odnosu na vježbača

c) držeći za natlakticu jedne ruke i za gležanj bočno u odnosu na vježbača

4. Koji oblik mehaničke energije se povećava kada izvodite naskok na gredu i o čemu ovisi količina te energije (kako se izračunava)?

5. Podcrtajte mišićne skupine kod kojih je važno razviti fleksibilnost za naskok u upor raskoračno:

Trbušne mišiće

Deltoidne mišiće

Hamstringse

Abduktore nogu

Aduktore nogu

6. Na kojoj širini raskoračnog stava (cm) možete staviti ruke na tlo između stopala i zadržati 10 sekundi?
