

2. Tlo: cijeli okret na jednoj nozi, vaga, most

1. Koji momenti sile dovode tijelo u rotaciju za okret?

a) _____

b) _____

2. Nakon okreta, postavljamo li podignutu nogu na pod ispred ili iza stojeće noge?

3. Stabilnost u stajanju na prstima je važna za okrete. Koliko dugo možete stajati na desnoj i lijevoj nozi u stojećem položaju na prstima? Napravite 3 pokušaja na svakoj nozi, zapišite najbolji.

desna noga: _____

lijeva noga: _____

4. Kako bismo trebali ciljati fizičku pripremu za ljestvicu vagu?

a) _____

b) _____

c) _____

5. Opišite redoslijed pojedinih pokreta pri izvođenju vage:

6. Kako možemo olakšati uvjete za trening mosta?

7. Prilikom izvođenja mosta radije prenosimo težinu:

a) na ruke

b) na noge

8. Kada vježbate kompenzaciju mosta držeći tijelo u skupljenom položaju:

a) nije preporučljivo, smanjilo bi učinak istezanja

b) preporučuje se uključiti prije vježbanja mosta

c) preporučuje se uključiti nakon vježbanja mosta