

20. Gređa: saskok prednožno-raznožni, saskok rondat

1. Predložite 2 vježbe koje će fizički pripremiti vježbača za prednožno raznožni saskok.

a) _____

b) _____

2. Koja je putanja težišta tijela tijekom prednožno-raznožnog saaskoka?

3. Koliko puta možete podići noge sa tla u sjedu raznožnom s rukama između nogu. Probajte i napišite.



4. Koje elemente bi vježbač trebao biti sposoban izvesti prije učenja saskoka rondat sa gređe?

a) _____

b) _____

5. Opišite kako biste asistirali vježbaču tijekom saskoka rondat sa gređe?

6. Koje sile daju tijelu rotaciju tijekom saskoka rondat?

7. Koje su uobičajene greške pri izvođenju saskoka rondat?

a) _____

b) _____

c) _____