

21. Karike: njih, saskok salto natrag raznožno, naupor vučenjem

1. Tijekom njih vježbač aktivno radi sa karikama. U fazi zanjiha gura karike:
a) natrag i prema van
b) natrag i jednu prema drugoj
c) naprijed i prema van
d) naprijed i jednu prema drugoj
2. Upiši u tablicu redosljed kretanja pojedinih dijelova tijela (kukovi, ramena, noge) tijekom njih.

	u okomiti položaj	iz okomitog položaja
1.		
2.		
3.		

3. Prije izvedbe naupora vučenjem ključno je ojačati ruke. Kako biste fokusirali vježbe važne za prvu fazu i za drugu fazu elementa?
a) _____
b) _____
4. Isprobajte i napišite koliko zgibova (nadhvatom) možete napraviti? _____
5. Koja greška može biti uzrok nepotpune rotacije tijela tijekom saskoka salto natrag raznožno?
a) _____
b) _____
6. Opišite kako ćete asistirati tijekom saskoka salto natrag raznožno?

7. Na koje biste faze podijelili saskok salto natrag raznožno?
a) _____
b) _____
c) _____
d) _____
e) _____