

22. Karike u ljuljanju: ljuljanje, okreti u predljuljaju

1. Nadopunite: za izvedbu ljuljanja u dovoljnoj amplitudi, potrebno je imati pruženo

_____ .

2. Nacrtajte barem 2 vježbe u paru koje se mogu koristiti kao fizička priprema za ljuljanje.

--	--	--

3. S mehaničkog gledišta, njihanje na karikama je prisilno njihanje. Što to znači?

4. Kojim pokretom je završeno ljuljanje u najvišem položaju ljuljanja

predljuljaj _____ zaljuljaj: _____

5. Koje su najčešće greške tijekom okreta za 180° u predljuljaju na karikama?

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

6. Okret u predljuljaju je iniciran pokretom u:

- a) rukama
- b) kukovima
- c) stopalima

7. Prijelaz iz fleksije kuka u uvinuti položaj je tijekom okretanja u ljuljanju:

- a) nepoželjno
- b) poželjno
- c) nebitno, to ne utječe na izvođenje okreta