

23. Karike u ljuljanju: zgib u predljuljaju, ljuljanje u visu uznijetom, ljuljanje u visu strmoglavom

1. Predložite 3 vježbe prikladne kao fizička priprema za zgib u predljuljaju.

a) _____

b) _____

c) _____

2. Na kojoj spravi i iz kojeg pokreta možemo izvesti prvu vježbu prije nego što prijeđemo na zgib u predljuljaju na karikama?

3. Brzi zamah nogama prema gore važan je za ljuljanje u visu uznijetom na karikama. Koje 3 vježbe se mogu koristiti kao fizička priprema?

a) _____

b) _____

c) _____

4. Odlučite da li je li ovo greška u izvođenju ljuljanja u visu uznijetom:

	YES	NO
glava u fleksiji		
fleksija kuka bez podizanja kukova prema gore		
nagib tijela u visu uznijetom okomitom na tlo		

5. U osnovnoj varijanti prelazimo u ljuljanje u visu strmoglavom iz:

a) ljuljanja u visu uznijetom zaljuljajem

b) ljuljanja u visu uznijetom predljuljajem

c) položaju visa

6. Koje vježbe prvo za ljuljanje u visu strmoglavom možemo raditi na tlu?

a) _____

b) _____

7. Prilikom ljuljanja na vježbača djeluje sila koja ovisi o težini vježbača, duljini sajli karika i brzini kretanja. Koja je ovo sila?
