

24. Karike u ljuljanju: saskok u zaljuljaju, saskok u predluljaju

1. Lakša varijanta saskoka sa karika, koja se prvo uči, je:
 - a) saskok u predluljaju
 - b) saskok u zaljuljaju

2. Vježbač pušta karike tijekom saskoka u zaljuljaju:
 - a) nakon prolaska okomice
 - b) u najvišoj točki predluljaja
 - c) u najvišoj točki zaljuljaja
 - d) tijekom spuštanja tijela iz najviše točke zaljuljaja

3. Koje su najčešće greške saskoka u zaljuljaju?

4. Na čemu će biti fokus fizičke pripreme za saskok u zaljuljaju?

5. Uvjet za pravilno izvođenje saskoka u zaljuljaju je brzi visoki zamah nogama prema gore. Nacrtaj barem 2 vježbe kojima se možeš fizički pripremiti za ovaj pokret.

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

6. Kako bismo trebali izvesti prve pokušaje ova dva saskoka?

7. Sa mehaničke točke gledišta, kakav je to pokret kada vježbač otpusti karike i tijelo pada na tlo?
