

## 25. Paralelne ruče: njih u uporu, upor prednjim do sjeda raznožnog

1. Koji se jednostavni upori na tlu mogu koristiti za jačanje ruku kao priprema za elemente na paralelnim ručama?

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

d) \_\_\_\_\_

2. Nacrtajte fazu njija u kojoj vježbač ima

najveću potencijalnu energiju:

najveću kinetičku energiju:

--	--

3. Napiši najmanje 3 uobičajene greške u izvođenju njija?

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

4. Kako možemo pružiti pomoć vježbaču pri učenju prednjija do sjeda raznožnog?

---

---

5. Koja greška obično sprječava vježbača da podigne tijelo iz sjeda raznožnog i nastavi sa sljedećim njijom?

---

---