

## 26. Paralelne ruče: saskok zanoška, saskok prednoška, saskok prednoška s okretom za 180°

1. What Koje biste jednostavne vježbe u uporuu ručama preporučili vježbaču da ga fizički pripremi za saskok zanoškom i saskok prednoškom?

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

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

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

2. Koja je pravilna asistencija za saskok zanoškom i saskok prednoškom?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Koje su uobičajene greške kod saskoka zanoškom?

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

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

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

4. Kako možemo olakšati izvođenje saskoka zanoškom i saskoka prednoškom prije nego počnemo vježbati izvođenje elementa u cijelosti?

\_\_\_\_\_

5. Kada vježbač izvodi saskok prednošku s okretom za 180°, on se okreće oko okomite osi tijela:

a) prema pritki

b) od pritke

6. Mehanički, što određuje veličinu rotacijskog učinka sile?

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