

27. Paralelne ruče: ramenski stoj, kolut naprijed

1. Koji bi element vježbač trebao znati napraviti prije nego što nauči ramenski stoj?

2. Koji je ispravan način asistencije ramenskog stoja na ručama?

3. Koje su osnovne greške kod izvođenja ramenskog stoja na ručama?

a) _____

b) _____

4. S mehaničkog gledišta, što mora biti valjano da vježbač ne padne naprijed ili nazad u ramenskom stoju na ručama? Zapiši to u jednadžbu.

5. U ramenskom stoju na ručama tijelo treba biti:

a) u položaju okomitom na ruče

b) malo nagnuto natrag

c) malo nagnuto naprijed

6. Pravilan ponovni hvat važan je u kolutu prema naprijed na ručama. Zapišite kada to vježbač mora izvesti.

7. Kako možemo olakšati učenje koluta naprijed na ručama a da se vježbač ne boji pada između pritaka?
