

**3. Tlo: kolut naprijed, kolut naprijed raznožno, kolut natrag, kolut natrag sklonjeno,
kolut natrag do stoja, leteći kolut**

1. Označite kolutove redom kojim biste ih naučili::

_____ kolut natrag do stoja	_____ kolut naprijed
_____ leteći kolut	_____ kolut natrag sklonjeno
_____ kolut naprijed raznožno	_____ kolut natrag

2. Kako možemo mehanički ubrzati rotaciju tijela tijekom koluta naprijed, posebno na njegovom završetku?

3. Osnovna greška koja zaustavlja rotaciju koluta naprijed raznožno je:

- a) glava u pretklonu
- b) pete dodiruju tlo prije ruku
- c) nedovoljan upor petama

4. Fleksibilnost je važna za kolut naprijed raznožno. Pokušajte sjesti raznožno, ruke postavite na ramena, a laktove na pod. Možete li zadržati 10 sekundi u ovom položaju?

DA

NE

5. Koja je osnovna svrha asistencije koluta natrag?

6. Predložite 3 vježbe koje se mogu koristiti za oba koluta natrag, kolut natrag sklonjeno i kolut natrag do stoja na rukama?

a) _____

b) _____

c) _____

7. Koje su mogućnosti da se uvjeti vježbanja koluta natrag olakšaju? Napiši barem 2.

8. Napišite barem 3 osnovna koraka u učenju letećeg koluta pravilnim redoslijedom.

a) _____

b) _____

c) _____