

### 30. Penjanje na uže

1. Koja se mehanička energija neprestano povećava tijekom penjanja po užetu?

\_\_\_\_\_

2. Koja su dva mehanička parametra koja utječu na veličinu sile trenja između ruku/stopala i užeta?

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

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

3. Što trebate ojačati prije vježbanja penjanja po užetu?

\_\_\_\_\_

4. Je li za penjanje po užetu potrebno znati povući se uz pomoć nogu tehnikom omotanja?

DA

NE

5. Koliko dugo možete raditi izdržaj u zgibu nathvatom i gdje ste mjerili izdržljivost (na pritki, na užetu, na grani,...)?

\_\_\_\_\_

6. Napiši 3 osnovne greške u penjanju po užetu.

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

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

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

7. Nacrtajte "omot i bravu" kojom držite užu između stopala.



8. Kako se spuštamo niz užu?

\_\_\_\_\_

