

31. Elementi na različitim spravama: vis uzniјeto, vis stražnji, prednos

1. Koja je fizička priprema važna za vježbanje visa uznijetog?

2. Nabrojite sve sprave na kojima možemo izvoditi vis uzniјeto?

a) _____

b) _____

c) _____

3. Koje su uobičajene pogreške pri izvođenju visa uznijetog?

a) _____

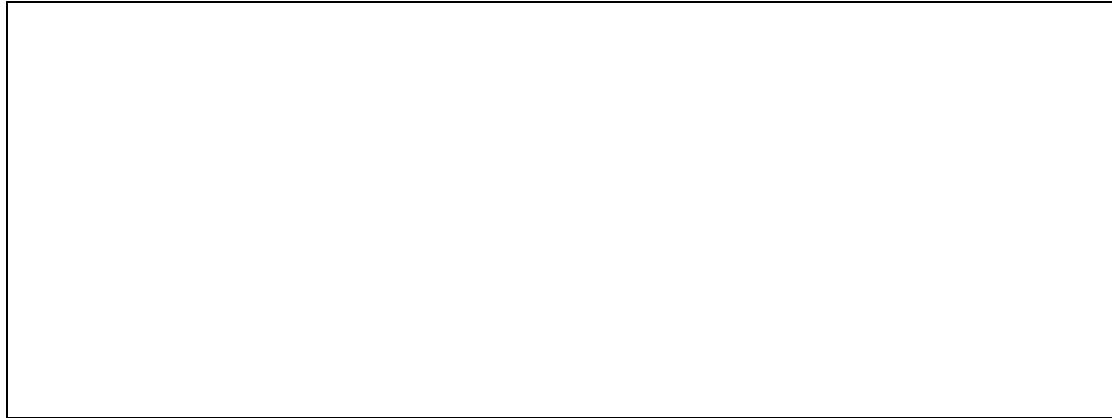
b) _____

c) _____

4. Kako asistiramo vježbaču prilikom izvedbe visa uznijetog i visa strmoglavog?

5. U kojim položajima možemo izvoditi prednos?

6. Nacrtati princip kretanja poluge u zglobu kuka tijekom prednosa (os rotacije, gravitacijska sila i mišićna sila).



7. Izmjerite koliko dugo možete izdržati:

vis u prednosu zgrčeno (oštar kut u kukovima): _____

vis u prednosu (na 90°): _____