

### 31. Elementi na različitim spravama: vis uznijeto, vis stražnji, prednos

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

\_\_\_\_\_

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

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

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

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

3. Koje su uobičajene pogreške pri izvođenju visa uznijetog?

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

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

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

4. Kako asistiram 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°): \_\_\_\_\_