

4. Tlo: stoj na lopaticama, stoj na glavi

1. Numerirajte sljedeće položaje prema njihovoj težini, dakle kojim redom ih treba naučiti:

Stoj na glavi _____

Stoj na lopaticama _____

Stoj na rukama _____

2. Koji čimbenici utječu na stabilnost položaja u smislu mehanike?

3. Za održavanje ravnoteže u obrnutom statičnom položaju potrebno je imati čvrsto tijelo. Napravite grafičku skicu od 3 osnovne vježbe.

--	--	--

4. U stoju na glavi, tijelo je:

- a) okomito na pod
- b) blago nagnuto prema naprijed
- c) malo nagnuto natrag

5. Iz kojeg položaja tijela počinjemo učiti stoj na lopaticama?

6. Kod vježbanja stoja na glavi možemo koristiti pasivnu pomoć. Što to znači?

7. Iz stoja na glavi možemo nastaviti s kolutom naprijed, to je najsigurnija opcija.

DA

NE