

### 5. Tlo: stoj na rukama, stoj na rukama u kolut

1. Predložite 2 vježbe prikladne za razvoj fleksibilnosti koje se mogu koristiti za stoj na rukama.

---

---

2. Da li se možete podići se iz upora prednjeg na podlakticama u upor prednji na rukama (obje ruke rade istovremeno)? Pokušajte i odgovorite.

DA NE

3. Koje su ključne pripremne vježbe za stoj na rukama?

ritmičke jačanje ruku vježbe za trup rotacijske

4. Navedite dva mehanička faktora koji otežavaju održavanje ravnoteže u stoju na rukama nego u uspravnom položaju.

---

---

5. Gdje bi pogled vježbača trebao biti usmjeren kada izvodi stoj na rukama?

---

---

6. Što obično može biti uzrok nastavka pomicanja ramena prema naprijed tijekom stoja na rukama??

---

---

7. Je li važno fiksirati područje ramenog zgloba kada pomažete početniku u stoju na rukama?

DA NE

8. Opišite 2 pripremne vježbe za učenje koluta naprijed iz stoj na rukama.

---

---