

6. Tlo: zvijezda, rondat

1. Predložite 3 vježbe istezanja prikladne za izvedbu prije zvijezde i rondata.

a) _____

b) _____

c) _____

2. Nacrtajte ispravne položaje ruku za zvijezdu i rondat.



3. Koju opremu možemo koristiti kada učimo zvijezdu?

4. Kada asistiramo zvijezdu stojimo:

a) ispred vježbača b) iza vježbača

5. Koju biste vježbu uključili ako vježbač ne izvodi dovoljnu rotaciju oko uzdužne osi svog tijela tijekom rondata?

6. Koji su momenti sila koji doprinose rotacijskom gibanju tijela tijekom rondata?

7. Tijekom rondata, ruke postavljamo na tlo:

a) blizu noge b) daleko od noge

8. Kako možemo uvježbati brzi zamah jedne noge potreban za početak zvijezde i rondata?

9. Podcrtajte ispravno: Odriv rukama se tijekom zvijezde ili rondata izvodi se:

iz ramena

iz zapešća

iz pogrčenih ruku