

7. Tlo: premet naprijed, premet s glave

1. U kojim dijelovima tijela treba razvijati fleksibilnost za premet naprijed?

2. Kako bi se što snažnije izveli odziv rukama tijekom premeta, njihov kontakt s podlogom mora biti

a) što je duže moguće b) što je kraće moguće

3. Koji momenti sile daju rotaciju tijela u premetu?

a) _____

b) _____

c) _____

4. Odlučite da li je navedno greška u premetu ili ne?

	YES	NO
postavljenje ruku na tlo dalje od stopala		
glava je u pretklonu kada ruke dotraknu tlo		
spori zamah nogu		
glava je u zaklonu u fazi leta u premetu		

5. Kako možemo raditi na brzom zamahu jedne noge koji je važan za inicijaciju premeta?

6. Koja je odgovarajuća fizička priprema za headspring? Napiši 3 vježbe.

a) _____

b) _____

c) _____

7. Za oba premeta i premet s glave pružamo pomoć na sličan način. Gdje držimo vježbača prilikom asistencije?

s jednom rukom za _____ s drugom rukom za _____

8. Čime možemo olakšati izvedbu premeta s glave u fazi vježbanja?

9. Za oba premeta i za premet s glave prednost je mogućnost izvedbe mosta. Možete li držati most od 5 sekundi iz ležećeg položaja na tlu?

DA

NE