

8. Tlo: salto

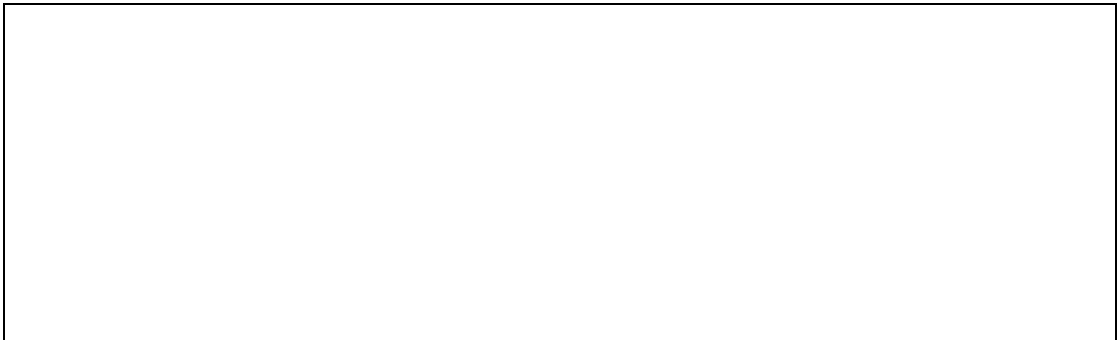
1. Da li je salto akrobatski element?

DA NE

2. Za salto naprijed, odraz izvodimo s

obje noge jedne noge

3. Nacrtajte položaj vježbača na početku faze odraza (pri prvom kontaktu s strunjačom).



4. Kako možemo promijeniti brzinu rotacije tijela tijekom faze leta u saltu?

5. Navedite barem 3 osnovne greške koje obično nalazimo u saltu naprijed:

6. Koje mišićne skupine treba ojačati prije vježbanja salta?

7. Predložite dvije pripremne vježbe za salto naprijed (opišite ili skicirajte).

