

## 9. Preča: uzmah

1. Koje su dvije osnovne varijante uzmaha prema tehnici izvedbe?

---

---

2. Koji je ispravan hvat za uzmah i koliko treba biti širok?

---

3. Koje mišićne skupine treba ojačati prije učenja uzmaha?

---

4. Ispitajte svoju izdržljivost u položaju uzmaha, brada iznad vodoravne pritke. Koliko dugo ste ostali?

---

5. Poredajte pripremne vježbe prema redoslijedu u metodičkim vježbama uzmaha:

- \_\_\_\_\_ kolut naprijed sa zadržavanjem u pojedinačnim fazama
- \_\_\_\_\_ uzmah s jednonožnim odrazom
- \_\_\_\_\_ spori kolut naprijed uz asistenciju
- \_\_\_\_\_ završni položaj upora
- \_\_\_\_\_ uzmah uz pomoć kosine
- \_\_\_\_\_ spori kolut naprijed bez asistencije

6. Tijekom uzmaha, vježbač izvodi mehanički rad. Koja vrsta energije se povećava kao rezultat?

---

7. U prvoj i drugoj fazi uzmaha pomažemo vježbaču na drugačiji način. Napiši kako. u prvoj fazi:

---

---

U drugoj fazi:

---

---