

**1. Parter: skok prednožno strižno, skok prednožno zanožno, skok prednožno z obratom 180°**

1. Katere kinematične spremenljivke določajo pot težišča telesa v letu?

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

2. Katera pripravljalne vaje gibljivosti so potrebne za izvedbo skokov?

\_\_\_\_\_

3. Katere pripravljalne vaje moči so potrebne za izvedbo skokov?

\_\_\_\_\_

4. Okoli katere človekove osi se vrti vadeči pri skoku prednožno z obratom 180°?

čelne

dolžinske

globinske

5. Ali lahko z enonožnim odzivom z rokami v bok skočiš v višino 10-ih stopnic?

da

ne

6. Naštej tri najpogostejše napake pri skokih!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Kako lahko mehansko zmanjšamo sunek sile pri doskoku!

\_\_\_\_\_

8. Sunek sile se lahko zniža z:

znižanjem \_\_\_\_\_

znižanjem \_\_\_\_\_

povečanjem \_\_\_\_\_