

10. Drog: enonožni premah, obrat v opori, naskok v oporo čepno

1. Za premahe in obrate v opori je pomemben prenos teže iz ene roke na drugo. Napiši tri vaje s katerimi lahko uresničiš predhodnji cilj.

a) _____

b) _____

c) _____

2. Kaj sta najbolj običajni napaki pri odnožnem premahu, ki onemogočata pravilno izvedbo?

a) _____

b) _____

3. Okoli katere osi se vrtil vadeči pri obratu v opori?

čelne dolžinske globinske

4. Kakšno je varovanje vadečega pri naskoku v oporo čepno?

5. Katere mišice je potrebno ojačati za izvedbo naskoka v oporo čepno?

6. Ali lahko izvedeš čep v sponu? Napiši ali nariši dve pripravljalni vaji za gibljivost v gležnju, ki sta pomembni za naskok v oporo čepno!

a) _____

b) _____