

## 12. Drog: podmetni seskok, naopor vzklplo

1. S katerim gibanjem se prične podmetni seskok?

---

2. Končaj stavek! V prvem delu seskoka podmetno, ko se vadeči drži orodja je os vrtenja okoli:

\_\_\_\_\_ . V letu se vadeči vrti okoli

\_\_\_\_\_ osi.

3. Katere vaje bi bile dobrodošle za vadečega, ki ne more držati bokov ob drogu?

---

4. Napiši tri predvaje po vrsti od lažje k težjim:

---

---

---

---

5. Kako varuje vaditelj vadečega pri podmetnem seskoku?

---

6. Na kateri gibalne sposobnosti morajo biti usmerjene pripravljalne vaje za naopor vzklplo?

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

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

7. Napiši, katere so trije temeljni deli naopora vzklplo!

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

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

c) \_\_\_\_\_

8. Kaj pomaga vadečemu, da ohranja hitrost gibanja, da dokočna naopor vzklplo s fizikalnega pogleda?

---