**13. Drog: koleb, naopor vzklopno**

1. Razvrsti gibanja pri kolebu v pravilno zaporedje!

\_\_\_\_\_\_ gibanje naprej z nizkim prednoženjem

\_\_\_\_\_\_ zakoleb

\_\_\_\_\_\_ preprijem

\_\_\_\_\_\_ pogled usmerjen v stopala

\_\_\_\_\_\_ rahlo prednoženje

\_\_\_\_\_\_ stopala prehitijo ostale dele telesa

\_\_\_\_\_\_ prične se ulekovanje

1. Za dober koleb je potreben dober nadzor nad mišicami trupa. Nariši 3 pripravljalne vaje, ki jih lahko delaš tudi izven telovadnice.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

1. Kako se izvede tehnično pravilen prehod iz predkoleba v zakoleb?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. V kaj morajo biti usmerjene pripravljalne vaje za naopor vzklopno?
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Napiši tri temeljne dele naopora vzklopno!
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. Kaj pomaga vadečemu, da ohranja hitrost gibanja, da dokočna naopor vzklopno s fizikalnega pogleda?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_