

### 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

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

--	--	--

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

\_\_\_\_\_

4. V kaj morajo biti usmerjene pripravljalne vaje za naopor vzklopno?

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

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

5. Napiši tri temeljne dele naopora vzklopno!

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

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

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

6. Kaj pomaga vadečemu, da ohranja hitrost gibanja, da dokočna naopor vzklopno s fizikalnega pogleda?

\_\_\_\_\_