**14. Preskok: predvaje**

1. Skoki so pomembne predvaje za katere telovadne discipline?

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

1. Naštej vsaj 5 različnih prirpravljalnih vaj za razvoj hitre moči nog!

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

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

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

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

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

1. Katero vrsto energije izkorišča vadeči pri uporabi odrivne deske ali male prožne ponjave?

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

1. Izberi pravilno trditev, ki velja za preskok.
2. Odriv za naskok na odrivno desko je sonožen in odriv z deske je sonožen.
3. Odriv za naskok na odrivno desko je sonožen in odriv z deseke je enonožen.
4. Odriv za naskok na odrivno desko je enonožen in odriv z deske je sonožen.
5. Odriv za naskok na odrivno desko je enonožen in odriv z deske je enonožen.
6. Poskusi in podčrtaj način, katerega uspeš izvesti ob skakanju čez kolebnico:

Z vrtenjem kolebnice naprej sonožni skoki, enonožni skoki po levi, enonožni skoki po desni, sonožni skoki z vrtenjem kolebnice nazaj, sonožni skoki s prekrižanjem kolebnice, sonožni skok ob dvojnem krogu kolebnice.

Če lahko izvedeš sonožni skok ob dvojnem krogu kolebnice, koliko jih lahko izvedeš zaporedoma? \_\_\_\_\_\_\_\_