

14. Preskok: predvaje

1. Skoki so pomembne predvaje za katere telovadne discipline?

2. Naštej vsaj 5 različnih pripravljalnih vaj za razvoj hitre moči nog!

3. katero vrsto energije izkorišča vadeči pri uporabi odzivne deske ali male prožne ponjave?

1. Izberi pravilno trditev, ki velja za preskok.

- a) Odriv za naskok na odzivno desko je sonožen in odziv z deske je sonožen.
- b) Odriv za naskok na odzivno desko je sonožen in odziv z deske je enonožen.
- c) Odriv za naskok na odzivno desko je enonožen in odziv z deske je sonožen.
- d) Odriv za naskok na odzivno desko je enonožen in odziv z deske je enonožen.

4. 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? _____