

## 15. Preskok: raznožka, skrčka

1. Raznožka in skrčka sodita v skupino preskokov:

naravnost                      premetov

2. Napiši sedem zaporednih delov preskoka!

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_

3. Naštej preko katerih orodij se lahko izvedeta raznožka in skrčka!

---

4. Kako lahko razvijamo sposobnost za dinamični odziv z deske? Naštej tri pripravljalne vaje!

---

---

---

5. Zakaj je pomembna moč rok pri skrčki in raznožki?

---

6. Naštej 5 pripravljalnih vaj za moč rok?

---

---

7. Katera vrsta energije se izkorišča pri odzivu z odzivne deske?

---

8. Kakšna je razlika med varovanjem skrčke in raznožke?

---

---