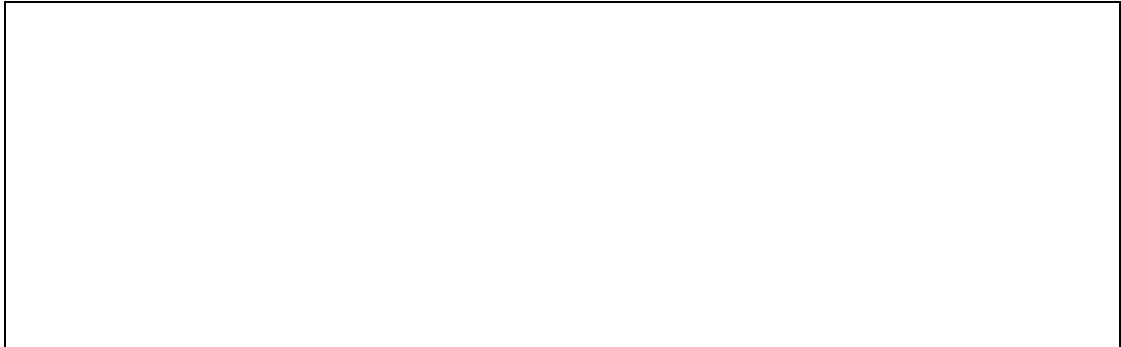


16. Preskok: premet naprej

1. Kako izvede vadeči odriv z odrivne deske?
a) enonožno b) raznonožno c) sonožno
2. Nariši vektorje vodoravne in navpične hitrosti pri teku in odzivu z odrivne deske in njuno skupno vektorsko vsoto!



3. Kako bi razvil moč rok za čas opore na orodju?

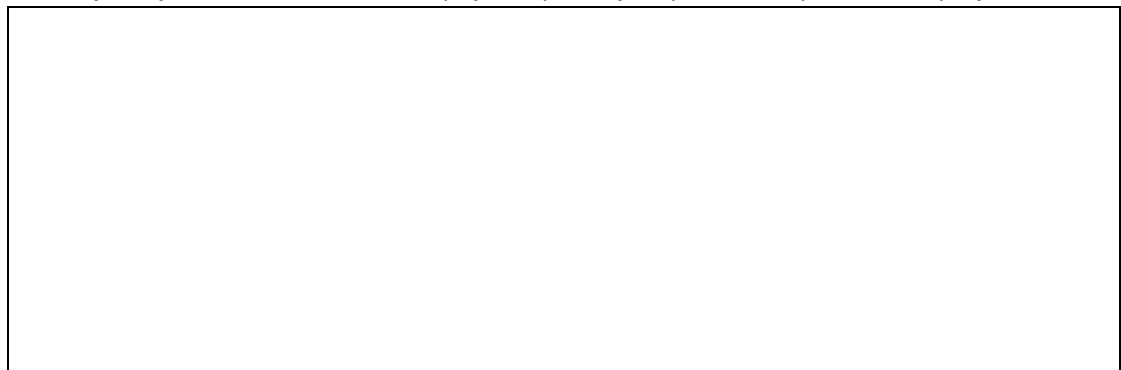
4. Naštej tri najbolj običajne napake pri izvedbi premeta naprej!

a) _____

b) _____

c) _____

5. Nariši kje stojita varovalca in kakšen prijem uporabljata pri izvedbi premeta naprej!



6. Napiši dve predvaji, ki bi jih uporabil pri začetnem poučevanju premeta naprej (predvidevaj, da vadeči že zna stojo na rokah).

a) _____

b) _____