

17. Gred: hoja, obrat 180°, dva povezana obrata 180 stopinj v vzponu na eni nogi, obrat 180° v vzponu na eni nogi, razovka stojno čelno zanožno

1. Napiši vsaj 5 različnih hoj, ki jih lahko izvajaš na gredi.

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

e) _____

2. Katere fizikalne komponente določajo stopnjo stabilnosti med hojo?

3. Ohranjanje ravnotežja v vzponu je pomembno za izvedbo obratov. Kako dolgo lahko vztrajaš v vzponu na levi in desni z rokami v bok? Naredi 3 poskuse na vsaki nogi in zabeleži najboljši rezultat.

Desna noga: _____ leva noga: _____

4. Kako lahko za začetku vadbe na gredi olajšamo pogoje za vadbo prvin?

5. Kakšne so pogoste napake pri izvajanju obratov?

6. Opiši zaporedje gibov pri izvedbi razovke stojno čelno zanožno:

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

e) _____