

**18. Gred: Skok prednožno strižno upognjeno, skok prednožno zanožno, razovka stojno čelno zanožno, preval naprej**

1. Kakšna je pot težišča telesa med skokom prednožno zanožno?

\_\_\_\_\_

2. Za skok prednožno zanožno je potrebna moč upogibalk in iztegovalk kolka. Napiši dve vaji za ojačanje omenjenih mišičnih skupin.

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

3. Naštej pogoste napake pri izvajanju skoka prednožno strižno upognjeno?

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

4. Opiši varovanje prevala naprej na gredi.

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

5. Kakšen tip energije ima telo vadečega med prevalom naprej na gredi:

\_\_\_\_\_

Po končanju prevala naprej do vzravnave na gredi:

\_\_\_\_\_

6. Nariši pravilen položaj rok med oporo na hrbtu med izvedbo prevala naprej na gredi.

7. Katere vaje bi priporočil vadečemu, ki ima težave pri vzravnavi iz prevala naprej na gredi?

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