

19. Gred: naskok v stojo razkoračno, naskok v oporo čepno

1. Kakšne različice naskoka v oporo čepno na gred poznaš?

2. Kakšna je metodika učenja naskoka v oporo čepno na gredi?

a) _____

b) _____

c) _____

3. Med naskokom v oporo čepno na gredi vadečega varujemo

a) Z dvigom bokov

b) S prijemom za nadlahti čelno na vadečega

c) S prijemom rame in gležnja bočno ob vadečem

4. O povečanju katere energije govorimo pri naskoku na gred in od česa je ta energija odvisna (kako se izračuna)?

5. Podčrtaj mišične skupine, pri katerim moramo doseči dovolj veliko gibljivost za uspešno izvedbo naskoka v stojo razkoračno:

Trebušne mišice

Ramenske mišice

Zadnje stegenske mišice

Odmikalke nog

Primikalke nog

6. V kako širokem razkoraku (v cm) lahko dlani položiš na tla med noge in zadržiš 10 sekund?
