

2. Parter: obrat v stoji na eni nogi, razovka stojno, opora ležno spredaj zaklonjeno - „most“

1. Katera sila navora vrtilo telo pri obratu?

a) _____

b) _____

2. Kam postavimo nogo po končanem obratu: v predkoračni ali zakoračni položaj?

3. Ravnoesje v vzponu je pomembno pri obratih. Koliko časa lahko stojiš z levo oz. desno v vzponu. Naredi tri poskuse in zapiši vrednost najboljšega!

Desna noga: _____

leva noga: _____

4. Katere pripravljalne vaje so pomembne za razovko stojno?

a) _____

b) _____

c) _____

5. Opiši zaporedje položajev in gibov pri razovki stojno čelno zanožno!

6. Kako vzpostavimo olajšane okoliščine za vadbo „mosta“?

7. Pri izvedbi „mosta“ je potrebno povečati pritisk mase telesa mase nad:

a) dlani

b) stopala

8. Pri vadbi „mosta“ je izravnalna vaja leža na hrbtu skrčeno:

a) nezaželena, ker zmanjšuje gibljivost

b) zaželena pred vadbo „mosta“

c) zaželena po vadbi „mosta“