

**20. Gred: Seskok prednožno raznožno, seskok premet vstran z obratom 90 stopinj nazaj**

1. Napiši dve pripravljalni vaji za seskok prednožno raznožno.

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

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

2. Kakšna je pot težišča telesa med seskokom prednožno raznožno?

\_\_\_\_\_

3. Kolikokrat lahko dvigneš noge brez dotika tal v opori sedno spredaj med rokami? Poskusi in zapiši.

\_\_\_\_\_



4. Kakšne spretnosti mora obvladati vadeči predno začne z izvedbo seskoka premet vstran z obratom 90 stopinj nazaj z gredi?

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

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

5. Opiši varovanje seskoka premet vstran z obratom 90 stopinj nazaj z gredi?

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

6. Katera sila je odgovorna za vrtenje telesa med seskokom premet vstran z obratom 90 stopinj nazaj?

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

7. Kaj so najpogostejše napake med izvedbo seskoka premet vstran z obratom 90 stopinj nazaj z gredi?

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

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

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