

21. Krogi: koleb v vesi spredaj, iz vese spredaj salto nazaj raznožno v seskok, naopor težno

1. Med kolebanje vadeči dejavno rokuje s krogi. V zakolebu potisne kroge:

- a) nazaj in ven b) nazaj in not
- a) naprej in ven d) naprej in not

2. V preglednico napiši vrstni red prehoda delov telesa (boki, rame, noge) med kolebom

	do navpičnice	po navpičnici
1.		
2.		
3.		

3. Pred izvajanjem naopora težno je nujno potrebno ojačati roke in ramenski obroč. Kako bi osredotočil na vaje, ko so pomembne za prvo fazo naopora in kako za drugo fazo naopora?

a) _____

b) _____

4. Poskusi in napiši koliko sklepov v opori na krogih narediš? _____

5. Kaj je lahko vzrok nepopolnega vrtenja med saltom nazaj raznožno v seskok iz krogov?

a) _____

b) _____

6. Opiši varovanje med saltom nazaj raznožno v seskok iz krogov ?

7. Na katere faze bi razdelil salto nazaj raznožno v seskok iz krogov?

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

e) _____