

**22. Krogi v gugu: gug v vesi spredaj, v predgugu v vesi spredaj obrat 180 stopinj**

1. Dopolni: za izvedbo guga v zadostnem obsegu gibanja je potrebna gibljivost

\_\_\_\_\_ .

2. Nariši vsaj dve pripravljalni vaji v paru za uspešno izvedbo guga.

--	--	--

3. Iz fizikalnega vidika so gugi na krogih vsiljeno nihanje. Razloži, kaj to pomeni:

\_\_\_\_\_

4. Gug ima dve skrajni točki, predgug in zagug. Opiši položaj telesa v

predgugu \_\_\_\_\_ zagugu: \_\_\_\_\_

5. Naštej najpogostejše napake med izvedbo obrata 180 stopinj v predgugu?

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

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

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

d) \_\_\_\_\_

6. Obrat 180 stopinj v predgugu se začne z:

a) rokami

b) boki

c) stopali

7. Prehod iz uločenega v uleknjen položaj med obratom 180 stopinj v predgugu je:

a) nezaželjen

b) zaželjen

c) nepomembno in ne vpliva na izvedbo obrata