

**23. Krogi v gugu: v predgugu vesa v zgibi, gug v vesi vznosno, gug v vesi strmoglavo**

1. Napiši 3 pripravljalne vaje za veso v zgibi v predgugu.

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

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

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

2. Na katerem orodju in iz katerega gibanja lahko izvajamo začetne predvaje za veso v zgibi v predgugu?

\_\_\_\_\_

3. Za uspešen prehod iz vese spredaj v veso vznosno je potreben hiter kolebni zamah z nogami. Napiši tri pripravljalne vaje, primerne za ta namen.

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

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

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

4. Določi, ali so spodaj navede trditve napake pri izvedbi vese vznosno v gugu:

	DA	NE
Predklonjena glava		
Upogibanje kolkov brez dviga bokov navzgor		
Nagib telesa v vesi vznosno, pravokotno na tla		

5. Pri začetnih izvedbah guga v vesi strmoglavi se gibanje najprej izvaja:

a) Iz zaguga

b) iz predguga

c) iz vese spredaj

6. Katere predvaje za veso strmoglavo v gugu lahko izvajamo na parterju?

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

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

7. Med gugi na vadečega vpliva slia, ki je odvisna od mase vadečega, dolžine vrvi in hitrosti gibanja. O kateri sili govorimo?

\_\_\_\_\_