

24. Krogi v gugu: v zagugu seskok, v predgugu seskok

1. Zaradi lažje izvedbe seskoka, najprej na krogih v gugu:

- a) V predgugu seskok
- b) V zagugu seskok

2. Vadeči spusti kroge v zagugu:

- a) Po navpičnici
- b) V najvišji točki predguga
- c) V najvišji točki zaguga
- d) Med spuščanjem iz zaguga

3. Kaj so najpogostejše napake seskoka v zagugu?

4. Kakšne so pripravljalne vaje za seskok v zagugu?

5. Pogoj za pravilno izvedbo seskoka v predgugu je hiter zamah z nogami v prednoženje. Nariši vsaj 2 pripravljalni vaji za zamah.

--	--	--

6. Kako izvedemo prve ponovitve obeh seskokov?

7. Kako fizikalno rečemo gibanju, ko vadeči spusti kroge in leti proti tlom?
