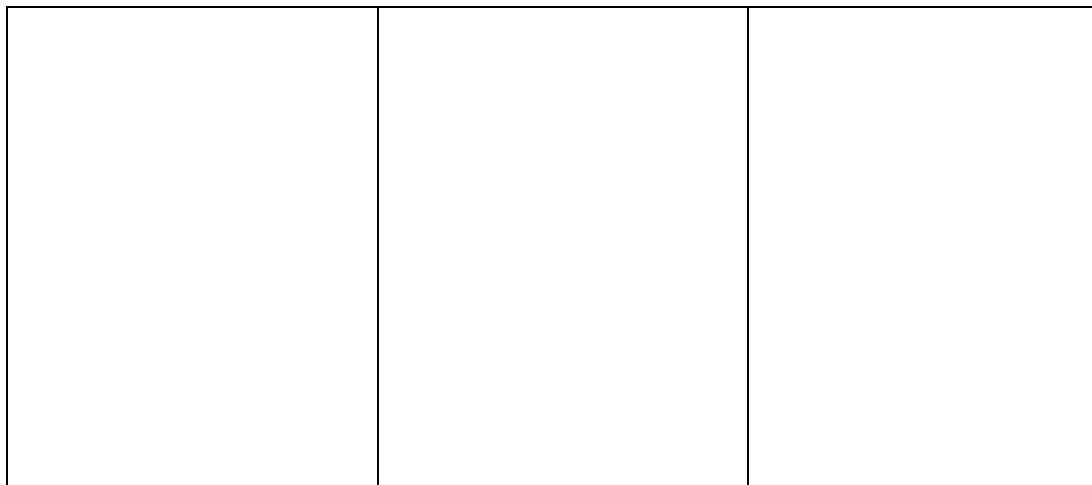


#### **24. Krogi v gugu: v zagugu seskok, v predgugu seskok**

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 najpogosteje 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?

