

25. Bradlja: koleb v opori, v predkolebu vsed in sesed

1. Katere preproste opore, ki se izvajajo na tleh lahko uporabiš kot pripravljalne vaje za krepitev zgornjih okončin kot pripravo za bradljo?

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

2. Nariši fazo koleba, kjer ima vadeči:

najvišjo potencialno energijo:

najvišjo kinetično energijo:

--	--

3. Napiši vsaj 3 najpogostejše napake pri izvedbi koleba v opori?

a) _____

b) _____

c) _____

4. Kako varujemo vadečega pri učenju koleba do vseda?

5. Katera napaka po navadi preprečuje vadečemu, da dvigne telo iz vseda in nadaljuje z naslednjim kolebom?
