

26. Bradlja: seskok v zakolebu zanožka, seskok prednožno, seskok prednožno z obratom 180

stopinj na not

1. Katere vaje preprostih opor na bradlji bi priporočal vadečemu kot pripravljalne vaje za seskok prednožno in seskok v zakolebu zanožno?

a) _____

b) _____

c) _____

2. Kakšno je pravilno varovanje za seskok prednožno in seskok v zakolebu zanožno?

3. Kaj so običajne napake pri izvedbi seskoka v zakolebu zanožka?

a) _____

b) _____

c) _____

4. Kako lahko olajšamo izvedbo seskoka prednožno in seskoka v zakolebu zanožno predno začnemo izvajati končno izvedbo?

5. Ko vadeči izvaja seskok prednožno z obratom 180 stopinj na not se vrti okoli dolžinske osi:

a) proti lestvini

b) stran od lestvine

6. Fizikalno, kaj določa velikost sile zasuka ?

a) _____ b) _____