

27. Bradlja: stoja na ramenih, preval naprej

1. Katero prvino mora vadeči obvladati pred učenje stoje na ramenih na bradlji?

2. Kakšno je pravilno varovanje stoje na ramenih na bradlji?

3. Kaj so osnovne napake pri izvedbi stoje na ramenih na bradlji?

a) _____

b) _____

4. Iz fizikalnega vidika, kaj mora veljati, da vadeči ne pade iz stoje na ramenih na bradlji naprej ali nazaj? Napiši enačbo.

5. V stoji na ramenih na bradlji, mora biti telo vadečega

a) V položaju, ki je pravokoten na bradljo

b) nagnjeno rahlo nazaj

c) nagnjeno rahlo naprej

6. pri prevalu naprej na bradlji je pomemben pravočasen preprijem rok. Napipi, kdaj mora biti preprijem izveden.

7. Kako lahko olajšamo vadbo prevala naprej na bradlji, da vadeči premaga strah pred padcem med lestvine?
