

3. Parter: preval naprej, preval naprej v razkoračno stoji, preval nazaj, preval nazaj sklonjeno, preval nazaj v stoji na rokah, preval naprej letno

1. Oštevilči prevale po zaporedju učenja!

_____	preval nazaj v stoji na rokah	_____	preval naprej
_____	preval naprej letno	_____	preval nazaj sklonjeno
_____	preval naprej v razkoračno stoji	_____	preval nazaj

2. Kako lahko ob zaključku prevala naprej povečamo hitrost vrtenja?

3. Temeljna napaka pri prevalu naprej v razkoračno stoji je:

- a) predklon glave
- b) pete so v stiku s podlago prej kakor dlani
- c) premajhna opora s stopali

4. Gibljivost je pomembna za izvedbo prevala naprej v razkoračno stoji. Poskusi izvesti sed raznožno predklonjeno, dlani na ramenih, s komolci dotik tal. Ali lahko vztrajaš 10 sekund v tem položaju?

DA NE

5. Kaj je osnovni cilj varovanja vadečega pri prevalu nazaj?

6. Naštej 3 predvaje, ki bi jih lahko uporabili za preval nazaj, preval nazaj sklonjeno in preval nazaj v stoji na rokah!

a) _____

b) _____

c) _____

7. Naštej možnosti za izvedbo prevala nazaj v olajšanih okoliščinah!

8. Naštej vsaj 3 predvaje za preval naprej letno v pravem vrstnem redu!

a) _____

b) _____

c) _____