

30. Plezanje po vrvi

1. Katera fizikalna energija narašča pri plezanju po vrvi?

2. Kateri dve fizikalni spremenljivki vplivata na velikost trenja med rokami/nogami in vrvjo?

a) _____

b) _____

3. Katere mišice moraš okrepiti pred plezanjem po vrvi?

4. Ali je za plezanje po vrvi s pomočjo nog potrebno znati izvajati zgibe?

DA

NE

5. Kako dolgo si sposoben držati veso v zgibi in kje si meril vzdržljivost v moči (na drogu, na vrvi, na veji...)?

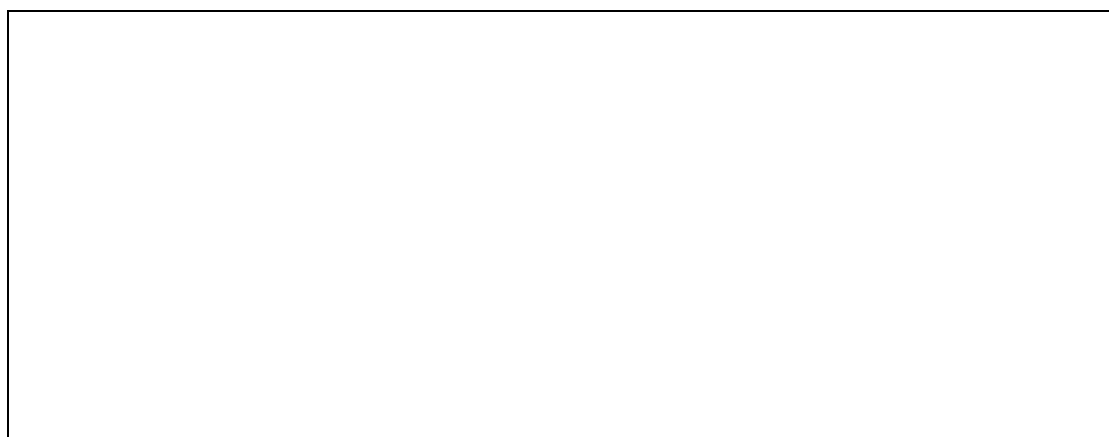
6. Naštej 3 osnovne napake pri plezanju.

a) _____

b) _____

c) _____

7. Nariši oprijem z nogami, ki ga uporabljaš med plezanjem.



8. Kako se spuščamo po vrvi?
