

### 31. Prvine na različnih orodjih: vesa vznosno, vesa strmoglavo, prednos

1. Katere pripravljalne vaje so potrebne za izvedbo vese vznosno?

\_\_\_\_\_

2. Na katerih vseh orodjih lahko izvajaš veso vznosno.

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

3. Katere so najpogostejše napake pri izvedbi vese vznosno?

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

4. Kako držimo vadečega med varovanjem vese vznosno in vese strmoglavo?

\_\_\_\_\_

5. V katerem položaju izvajamo prednos?

\_\_\_\_\_

6. Nariši načelo vzvoda gibanja v kolku med izvedbo prednosa (os vrtenja, gravitacijska sila in mišična sila).

7. Izmeri kako dolg lahko držiš naslednja položaja:

Vesa skrčeno (oster kot v bokih): \_\_\_\_\_

Vesa prednožno (kot 90°): \_\_\_\_\_