

4. Parter: stoja na lopaticah, stoja na glavi

1. Oštevilči naslednje položaje od lažjega do najtežjega :

stoja na glavi _____

stoja na lopaticah _____

stoja na rokah _____

2. Kateri dejavniki določajo ravnotežje glede na fizikalne pogoje?

3. Za ohranjanje strmoglavega položaja je pomembna moč trupa. Nariši tri vaje za togost trupa.

--	--	--

4. V stoji na glavo je telo:

a) pravokotno na podlago

b) pred glavo

c) za glavo

5. Iz katerega pooložaja prične vadeči izvajati stoji na lopaticah?

6. Pri izvedbi stoji na glavi lahko izvajamo nedejavno varovanje. Kaj to pomeni?

7. Iz stoji na glavi lahko nadaljujemo preval naprej. Je to varno?

DA

NE