

5. Parter: stoja na rokah, stoja na rokah in spojeno preval naprej

1. Napiši dve vaji razvoja gibljivosti gibljivosti primerni za stojo na rokah.

2. Ali se lahko dvigneš iz opore ležno spredaj na lahteh v oporo ležno spredaj (soročno). Poskusi in odgovori.

DA NE

3. Katere so ključne pripravljalne vaje za stojo na rokah?

ritmične vaje za krepitev rok vaje za krepitev trupa vaje zasukov

4. Navedi 2 fizikalna razloga zakaj je vzdrževanje razvnotežja v stoji na rokah težje kot v stoji.

5. Kam mora biti usmerjen pogled med izvedbo stoje na rokah?

6. Kaj je običajno vzrok za potiskanje ramen naprej med stojo na rokah?

7. Ali je pomembno popraviti položaj ramen pri varovanju stoje na rokah pri začetnikih?

DA NE

8. Opiši dve predvaji za učenje prevala naprej iz stoje na rokah.
