

6. Parter: premet vstran, premet vstran z obratom 90° nazaj

1. Predlagaj 3 predvaje gibljivosti primerne za premete vstran!

a) _____

b) _____

c) _____

2. Nariši pravilno postavite dlani pri premetu vstran in premetu vstran z obratom 90° nazaj!



3. Katere orodja lahko uporabljamo pri poučevanju premeta vstran?

4. Pri varovanju premeta vstran vaditelj stoji:

a) pred vadečim b) za vadečim

5. Katere vaje bi bile primerne za vadečega, ki se ne uspe dovolj obrniti pri premetu vstran z obratom 90° nazaj?

6. Kateri navori so pomembni za izvedbo premeta vstran z obratom 90° nazaj?

7. Pri premetu vstran z obratom 90° nazaj vadeči postavi dlani na podlago:

a) zraven stopala b) bolj daleč od stopala

8. Kakšne so predvaje za zamah z nogo pri premetu vstran

9. Podčrtaj pravilni odgovor! Odriv z rokami pri premetu vstran se izvede iz:

ramen dlani skleka

