

7. Parter: premet naprej, vzklopka z glave

1. Za premet naprej je potrebno imeti primerno gibljivost:

2. Pri premetu naprej mora biti stoja na rokah:

a) čim daljša b) krajša

3. Kateri navori povzročijo vrtenje pri premetu naprej?

a) _____

b) _____

c) _____

4. Izberi kaj je napaka pri izvedbi premeta naprej:

	DA	NE
Postavitev dlani na podlago daleč stran od stopala		
Predklon glave		
Počasen zamah zamašne noge		
Zaklon glave v letu		

5. Kako izboljšamo zamah zamašne noge pri premetu naprej?

6. Napiši tri pripravljalne vaje za vzklopko z glave!

a) _____

b) _____

c) _____

7. Pri premetu naprej in vzklopki z glave je varovanje enako, prijem je:

z eno roko za _____ z drugo za _____

8. Katero pomožno orodje se lahko uporabi za predvajo vzklopke z glave?

9. Za premet naprej in vzklopko z glave je pomembno, da zna vadeči izvesti „most“. Ali ga lahko držiš 5 sekund?

DA

NE