

### 8. Parter: salto naprej skrčeno

1. Ali je salto akrobatska prvine?

DA

NE

2. Pri saltu je odziv:

sonožen

enonožen

3. Nariši položaj vadečega pri odzivu za salto naprej skrčeno – po prvem in o zadnjem stiku s podlago).

4. Kako lahko spremenimo hitrost vrtenja pri saltu v letu?

---

5. Napiši tri običajne napake, ki jih vadeči izvedejo pri učenju salta!

---

---

---

6. Katere mišične skupine je potrebno ojačati pred pričetkom učenja salta naprej skrčeno?

---

7. Nariši dve pripravljalni vaji za skrčeni salto naprej!