

9. Drog: vzmik

1. Katera sta dva temeljna načina izvedbe vzmika?

2. Kakšen je pravilni prijem za vzmik?

3. Katere mišične skupine je potrebno ojačati za vzmik?

4. Preveri svojo vzdržljivostno moč upogibalk rok, naredi zgibo in v njej vztrajaj z brado nad višino orodja. Koliko časa si uspel biti v položaju?

5. Razvrsti predvaje od lažjih k težjim!

_____ zmik z držami v značilnih položajih
_____ vzmik z enonožnim zamahom
_____ zmik z varovanjem
_____ opora spredaj
_____ vzmik s pomočjo strmine
_____ zmik

6. Med izvedbo vzmika vadeči opravi določeno delo. Kakšen je končni rezultat glede na začetno energijo vadečega?

7. V prvem in drugem delu vzmika vadečega varujemo.

Na kakšen način v prvem delu:

In v drugem delu:
