

Sportivnaia gimnastika - pravila sorevnovani.

Utverzhdeno 6 okt. 1953 g.

Fizkul'tura i sport - SPORTSKA GIMNASTIKA: Reprezentacija Gimnastičkog saveza Srbije i ove godine učesnik Voronin kupa



Description: -

Gymnastics. Sportivnaia gimnastika - pravila sorevnovanii.

Utverzhdeno 6 okt. 1953 g.

-Sportivnaia gimnastika - pravila sorevnovanii. Utverzhdeno 6 okt. 1953 g.

Notes: In Cyrillic characters.

This edition was published in 1954



Filesize: 13.64 MB

Tags: #Gimnastična #zvezza #Slovenije

Запро СПОРТИУМ

Ona uključuje izvođenje vježbi koje zahtjevaju fizičku snagu, spretnost i koordinaciju. Odraz nogama Kao i svaki drugi odskok i odraz nogama se realizuje intezivno i sa zamahom rukama..

SPORTSKA GIMNASTIKA

U metodici obučavanja treba početi sa vježbama fiksiranja položaja tijela- upor na lopaticama uznijeto noge opružene iznad glave Padanjem tijela nazad i oslobođanjem težine sa ruku počinje faza opružanja intezivnim i istovremenim radom nogu i ruku. U vježbi se koriste se zamasi, veleokreti, prelazi s pritke na pritku, i drugi pokreti. Trup je uspravan značajnije naprezanje mišićnih grupa ramenog pojasa , glava pognuta a pogled pravo.

SPORTSKA GIMNASTIKA: Reprezentacija Gimnastičkog saveza Srbije i ove godine učesnik Voronin kupa

Заштита приватности корисника У име sportium Samo tada ruke će doprinjeti podizanju trupa na gore.

Sportska Gimnastika

Zalet Zalet je važan element svakog preskoka i od kvaliteta njegove realizacije umnogome zavisi nivo reprezentovanja tehnike skoka.

Related Books

- [More about the Gumby Gang](#)
- [With the best of intentions - how philanthropy is reshaping K-12 education](#)
- [Transport contractors of Rye, John Jempson & Son - a chapter in the history of British road haulage](#)
- [Hard winter](#)
- [Battle lines - the American media and the intifada](#)