

PREVAL NAPREJ**OPIS TEHNIKE PREVALA NAPREJ**

V čepu se približno 30 cm pred seboj opremo z dlanmi na tla. Roke so v širini ramen, opiramo se na cele dlani, prsti pa so obrnjeni naprej in razprostrti. Nato z iztegovanjem nog dvignemo boke in hkrati močno spodvijemo glavo (brada na prsa) ter se prevalimo po usločenem hrbtu do čepa. Tedaj, ko se prevalimo čez glavo, nosijo vso telesno težo roke. Glava naj se kar najmanj opira na tla. Med izvedbo mora biti telo kar najbolj skrčeno, glava močno pred klonjena, v sklepnem delu prevala pa roke vedno pritegnejo goleni k telesu. Osnovni zahtevi tehnike izvedbe prevala naprej sta naslednji:

- ustrezno močan odziv z nogami v smeri naprej – gor, kar zagotavlja visoko dviganje bokov in daje telesu začetno vrtenje;
- skrčena drža telesa in nog.

**PREVAL NAZAJ****OPIS TEHNIKE PREVALA NAZAJ**

Iz opore čepno sedemo na tla čim bliže petam in se v povsem skrčenem položaju z močno predklonjeno glavo povalimo nazaj preko hrbta. Takoj ko sedemo, skrčimo lahti in nastavimo dlani, da se lahko preko njih prevalimo do opore v čepu. Osnovne zahteve tehnike izvedbe prevala nazaj so naslednje:

- sunkovito pritegnjene kolen na prsa brž ko sedemo;
- pravilno in čvrsto opiranje z lahtmi v drugem delu prevala;
- povsem skrčena drža telesa z močno usločenim hrbtom.



PREVAL LETNO NAPREJ

OPIS IN TEHNIKA PREVALA LETNO NAPREJ

Glede na način zamaha z lahtmi ločimo dve vrsti prevala letno:

- preval letno z zamahom lahti naprej – gor in
- preval letno z zamahom lahti nazaj – gor.

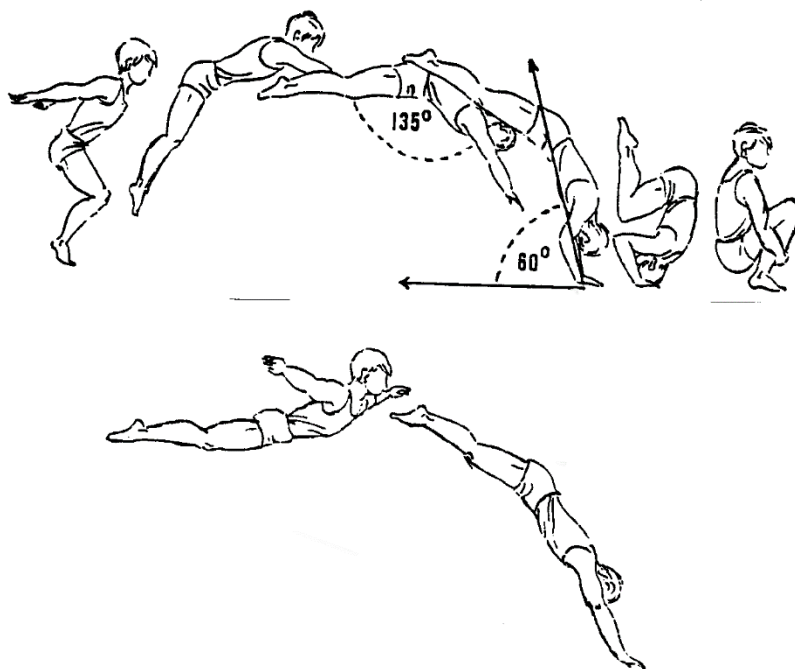
Preval letno lahko razdelimo na tri faze gibanja: odriv, let in doskok.

ODRIV: z zaletom in sonožnim odrivom se odločno odrinemo naprej gor in istočasno zamahnemo z

iztegnjenimi lahtmi iz zaročenja skozi priročenje naprej – gor.

LET: let ne sme biti prenizek in predolg. Bolj težimo k višini skoka kot dolžini. Pri lažji izvedbi le telo med letom v bokih nekoliko sklonjeno. V najvišji točki leta je glava nekoliko zaklonjena.

DOSKOK: doskočimo na naprej iztegnjene lahti, ki z ustrezno mehkim in kontroliranim upogibom ublaži silo teže telesa in pomagajo, da se ob spodviti glavi mehko in tekoče prevalimo preko tilnika in hrbta.



Praktični del (priporočamo):

- športne aktivnosti v naravi (tek, hoja, planinski pohod ...). Ne pozabite na ustrezno ogrevanje (gimnastične vaje, lahkoten tek ...).