

POPIS VJEŽBI

- 13 Njihanje na užetu
- 18 Pad u vodstvu
- 20 Sporo penjanje
- 21 Korištenje stopinki
- 24 Stajanje na sitno
- 24 Penjanje s trakom
- 26 Penjanje prema unutra
- 26 Visoko podizanje nogu
- 27 Noga u zraku
- 29 Penjanje uz korištenje bočnih oprimka ili pothvata
- 30 Oprimak iskoristimo od početka do kraja
- 31 Mekan hvat
- 32 Penjanje bez pomoći ruku
- 33 Penjanje s naslanjanjem dlanova na stijenu
- 33 Penjanje s jednom rukom
- 34 Položaj žabe
- 36 Dijagonala
- 37 Dijagonala u stranu
- 38 Lanac (gleženj – koljeno – kukovi – ramena)
- 39 Prebacivanje
- 48 Ispaljivanje iz kapsule
- 52 Proučen smjer
- 54 Penjanje sa zadržskom
- 55 Penjanje prema dolje
- 56 Penjanje s trenutno određenim oprimcima
- 56 Kopiranje