

1. Katere oblike nordijskega smučanja poznamo? Naštej tri (na kaj delimo nordijsko smučanje)
2. Kdo je bil leta 1936 na OI na 10. mestu.... Odg. a) Smolej
3. Naštej sosledja pri učenju...
4. Pod katerim kotom vbadamo palice? Odg. 70-80 stopinj...
6. Po katerih štirih postopkih? učimo? Odg: a) Osnovni položaj, b) priprava na odziv, c) izvedba glavnega odziva, d) vračanje
7. Vse od klasične tehnike (7 stvari...) -prvine klasične tehnike
8. Kako nordijsko smučanje vpliva na zdravje (4 stvari) -zdravstveni vidiki nordijskega smučanja
9. Skoki; koliko sodnikov in koliko so najvišje točke? Odg. 5 in 20
10. Smučar-starejši ??? Odg. Nykinen... (najuspešnejši skakalec vseh časov)
11. Kateri naš skakalec je 2x osvojil svetovni smučarski pokal? Odg. pijanec Peterka
12. Naštej tri sile ki vplivajo na tekača... (na zmanjšanje hitrosti pri gibanju)
13. Katera načela mora učitelj upoštevati da učenje gre hitreje... 6... (načela športnega procesa)
14. Ko se skakalec odrine, kakšna mora biti njegova hitrost? (horizontalna hitrost v fazi leta)
15. Koliko moramo povečati trening... (ne vem točno kak je dalje) Možni odgovori: 10-20% max, 50% max, 60-80%max (s kakšno obremenitvijo povečamo hitrostno moč)
16. Pri smučarskih skokih, ko se odrine, na katero gibalno sposobnost razvijamo.. (6 jih je...)
17. Ko smučar drsi v oporni fazi, kaj dela sila trenja...
18. Ali je mogoče sproti popravljati napake... (ali je smiselno popravljati slučajne napake pri otrocih – ne ali da)
19. kaj razvijamo pri otrocih – ravnotežje, koordinacija in gibljivost
20. na kaj vplivamo če povečamo maksimalno moč in eksplozivno moč pri fazi odziva – povečanje vertikalne hitrosti

21. vrste smuči glede na cilje – rekreativne, turne takaške, tekmovalne

22. 4 faze pri smučarskih skokih