

WYKONAJ PRÓBĘ GIBKOŚCI Z INDEKSU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ KRZYSZTOFA ZUCHORY

Krzysztof Zuchora opracował test, który sprawdza ogólną sprawność fizyczną. Mogą go stosować dzieci, jak również młodzież, osoby dorosłe i starsze. Tak więc śmiało może go zrobić cała rodzina i przekonać się, na jakim poziomie jest jej sprawność fizyczna. Za wyborem tego testu przemawia wiele pozytywnych cech. Ćwiczenia nie są skomplikowane, lecz przygotowanie kondycyjne w znikomym stopniu jest wymagane.

Każdego dnia z dni szkolnych wykonaj raz dziennie próbę.

Pamiętaj o rozgrzewce:

https://www.youtube.com/watch?v=SGuKDNvBo_U

Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach. Wykonaj ciągłym polnym ruchem skłon tułowia w przód. Pamiętaj nogi proste w kolanach. Liczy się tylko poprawnie wykonane zadanie.

4 Gibkość. Stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach. Wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon tułowia w przód. Nogi proste. Liczy się tylko poprawne wykonanie zadania.



Poziom wykonania:	Kobieta / Mężczyzna	Ocena
Minimalny	Chwyć oburącz za kostki	1
Dostateczny	Dotknij palcami obu rąk palców stóp	2
Dobry	Dotknij palcami obu rąk podłoża	3
Bardzo dobry	Wszystkimi palcami obu rąk (szeroko rozwarte) dotknij podłoża	4
Wysoki	Dotknij obiema dłońmi podłoża	5
Wybitny	Dotknij głową kolan	6

Powodzenia ☺