Test Sprawności Fizycznej Zuchory

PRÓBA SZYBKOŚCI

Dzień dobry! Dzisiaj przeprowadzicie pierwszą część testu sprawności fizycznej. W Indeksie Krzysztofa Zuchory możemy sprawdzić aż 7 prób waszej sprawności, ale w warunkach domowych możecie przeprowadzić tylko trzy z nich. Dzisiaj próba szybkości. W kolejnych tygodniach będzie próba gibkości i siły mięśni brzucha. Do testów się specjalnie nie przygotowujemy, tylko wykonujemy je „z marszu". W przeciwnym razie nie będą miały sensu.

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, jest wymagane, choć w znikomym stopniu.

W Indeksie możemy sprawdzić się w wielu próbach, są to:
1. Próba szybkości
2. Próba skoczności
3. Próba siły ramion
4. Próba gibkości
5. Próba wytrzymałości
6. Próba siły mięśni brzucha

TEST SZYBKOŚCI-na czym polega?

Biegnij szybko przez 10 sekund, wysoko unosząc kolana i klaszcząc pod uniesioną nogą. Policz liczbę klaśnięć.

Czyli w miejscu wysoko unosimy kolana(wykonujemy skip A) i liczymy liczbę klaśnięć pod kolanem w dłonie w ciągu 10s. Musicie zaangażować kogoś do mierzenia czasu lub ustawić 10s na komórce lub zegarku. Wynik zapisz na kartce i prześlij do 8.05 2020(piątek) na adres: marek.biela@interia.pl

Przeprowadź wcześniej rozgrzewkę we własnym zakresie. Możesz wykorzystać już te poznane wcześniej.Możesz zrobić jedną próbę na rozgrzewkę, a następnie tylko JEDNĄ PRÓBĘ właściwą.