

Witam.

Zgodnie z zapowiedzią dziś przeprowadzamy następną próbę z testu Zuchory-próby skoczności. Zanim do niej przystąpisz-wykonaj rozgrzewkę według instrukcji:

Przygotowanie do próby skoczności:

Wykonujemy przeskoki jednonóż i obunóż nad niskimi przeszkodami

- Uczeń wykonuje kolejno 20 przeskoków z nogi na nogę w bok.
- 20 przeskoków w przód i w tył
- 10 przeskoków przód i tył jedną nogą i 10 przeskoków drugą nogą Dla odpoczynku może wykonać jedno ćwiczenie rozciągające w siadzie
- 20 przeskoków obunóż boki
- 20 przeskoków obunóż przód tył
- Na koniec wykonaj obunóż 3 razy skok w dal z miejsca w przód, odwróć się i zmierz swoją stopą odległość każdego skoku. Najlepszy wynik zapisz w tabelce

Próby skoczności najlepiej wykonać na bosą bez skarpetek lub w butach które się nie ślizgają.

