



EUROFIT

Europejski Test Sprawności Fizycznej

*dr Janusz Dobosz, dr Sylwia Nowacka-Dobosz
Zakład Teorii Wychowania Fizycznego AWF Warszawa*



poniedziałek, 7 września 2009

2. Stukanie w krążki

➤ Sprzęt i pomoce

- ✓ Poziomy blat umieszczony na wysokości pasa ćwiczącego. Dwa krążki o średnicy 20 cm przymocowane do blatu tak, by ich środki były oddalone o 80 cm. Pośrodku prostokąt o wymiarach 10 x 20 cm.

- ✓ Stoper

2. Stukanie w krążki



➤ Sposób wykonywania

Próba polega na jak najszybszym przestawianiu ręki sprawniejszej z jednego krążka na drugi, ponad ręką unieruchomioną na prostokątnej płytce pośrodku...

2. Stukanie w krążki



➤ Sposób wykonywania

Na sygnał startu ćwiczący dokonuje **25 dotknięć każdego krążka** (w sumie 50 ruchów) naj-
szybciej jak potrafi. Nauczyciel głośno liczy
dotknięcia krążka, od którego uczeń rozpoczął
próbę.

2. Stukanie w krążki

➤ Wynik

Mierzy się czas potrzebny do wykonania próby.
Jeżeli badany nie dotknie krążka, doliczany
jest dodatkowy cykl do wymaganych 25.
Próbę należy wykonać **dwa razy**.
Notuje się lepszy wynik.

[Powrót do listy prób](#)

