



EUROFIT

Europejski Test Sprawności Fizycznej

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



poniedziałek, 7 września 2009

4. Skok w dal z miejsca

➤ Sprzęt i pomoce

- ✓ Drewniana lub syntetyczna nawierzchnia sali lub boiska sportowego
- ✓ Linia wyznaczająca miejsce odbicia
- ✓ Taśma miernicza



4. Skok w dal z miejsca



➤ Sposób wykonywania

Ćwiczący staje w małym rozkroku z ustawionymi równoległe stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu rąk dołem w tył, ...

4. Skok w dal z miejsca



➤ Sposób wykonywania

... po czym wykonuje wymach rąk w przód i energicznie odbijając się obunóż skacze jak najdalej.

Należy zwracać uwagę na to by ćwiczący, **nie przekraczał linii** w momencie odbijania się.

4. Skok w dal z miejsca

➤ Wynik

Długość skoku mierzymy od linii odbicia do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu - skok powtarza. Notujemy lepszy wynik z **dwóch skoków**.