



EUROFIT

Europejski Test Sprawności Fizycznej

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



poniedziałek, 7 września 2009

6. Siady z leżenia

- Sprzęt i pomoce
 - ✓ Twardy materac lub karimata
 - ✓ Stoper



6. Siady z leżenia



➤ Sposób wykonywania

Ćwiczący kładzie się na plecach na materacu, uginając nogi w kolanach pod kątem ok. 90° . Stopy rozsunięte na około 30 cm. Ręce splecione na karku. Partner przed leżącym przyciska jego stopy tak, aby całą podszewką dotykały podłoża...

6. Siady z leżenia



➤ Sposób wykonywania

Na sygnał „start” ćwiczący przechodzi z leżenia do siadu, dotyka łokciami kolan, a następnie powraca do leżenia na plecach dotykając grzbietami splecionych dłoni do podłoża i znowu wykonuje siad...

6. Siady z leżenia



➤ Sposób wykonywania

Czynności te powtarza jak najszybciej w czasie 30 sekund. Za każdym razem podczas siadu łokcie muszą uderzyć o kolana, a plecy i splecione dłonie w leżeniu muszą dotykać podłoża.

6. Siady z leżenia

➤ Wynik

Notowana jest liczba wykonanych skłonów
w czasie 30 sekund.

Próbie wykonuje się **jeden raz.**

