TESTY DO SPORTOVNÍCH TŘÍD

Jednotlivé disciplíny:

1. Trojskok snožmo
2. „T“ běh
3. Hod medicinbalem (2kg) přes hlavu
4. Shyby na šikmé lavičce (2 minuty)
5. Sprint 50m
6. Vytrvalostní běh 12 minut
7. Míčová hra se stanovenými pravidly – chytání, házení, obratnost

Cílem testů je zjistit předpoklady dětí

- obratnost, vytrvalost, rychlost, koordinace, síla, dynamika -

Jak na to?

Trojskok snožmo z místa - instruktážní video

Provedení

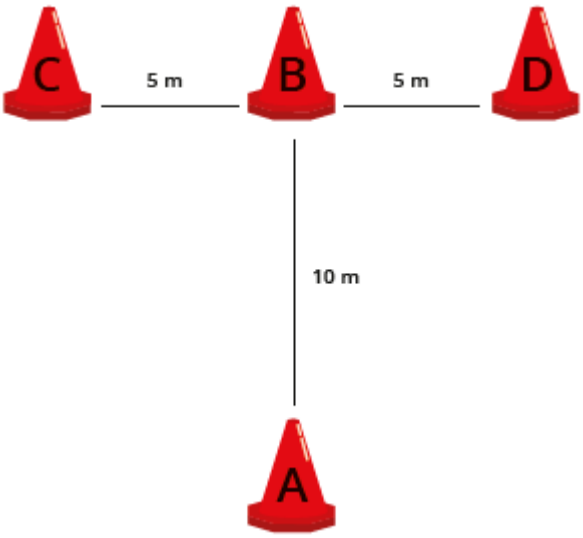
- Z mírného podřepu proveďte 3 napojované skoky z odrazem snožmo.
- Ruce se nesmějí při dopadu dotknout země.

„T“ běh

Provedení

- Žák začíná u kuželu u paty písmene „T“ (A). Startuje se ze stoje na povel „Start“.
- Se spuštěním stopek vyběhne žák nejlépe sprintem směrem k prostřednímu kuželu (B) a dotkne se ho rukou.
- Dále žák pokračuje cvalem stranou nejdříve 5 m doleva, aby se dotkl kuželu C.
- Pak 10 m napravo, aby se dotkl kuželu D.
- Dále 5 m zpátky nalevo, aby se dotkl kuželu B.
- Žák končí cvalem stranou 10 m k patě písmena „T“ − to je ke kuželu A.

- Stopky se zastaví, když žák mine kužel A.
- Při cvalu stranou by se nohy neměly křížit, ale jen dotýkat.
- Někdy žák ve spěchu zapomene, že má střídat způsob běhu.
- První úsek je klasický sprint a poté až do cíle cval stranou.



hod medicinbalem přes hlavu - instruktážní video

shyby na šikmé lavičce - instruktážní video