

## DZISIAJ JEST CZAS PRÓBY

Wykonajcie ponownie ten sam test, który zrobiliście na początku cyklu. Porównajcie wyniki i zobaczcie czy pojawił się progres.

### Dla przypomnienia

- ✓ Pomiar gibkości

Potrzebne narzędzia: taśma miernicza i taśma klejąca

**Wykonanie:** Usiądź przy ścianie z wyprostowanymi przed sobą nogami w lekkim rozkroku na taśmie mierniczej tak, aby centymetr był ułożony w kierunku od Ciebie, a „35cm” znajdowało się na wysokości Twoich pięt. Plecy i nogi powinny być tak proste jak tylko potrafisz. Palce stóp skieruj w kierunku sufitu. Pochyl się tak by to mostek ciągnął cię do przodu. Przy maksymalnym pochyleniu przyklej jak najdalej na podłodze kawałek taśmy klejącej.

**Wskazówka:** Aby wykonać pomiar prawidłowo i uniknąć błędów, uważaj, aby nie zaokrąglać górnej części pleców. Zaokrąglenie pleców przyniosłoby nieprawidłowy wynik.

**Pomiar:** Sprawdź, w jakiej odległości przykleiłeś taśmę i porównaj z tabelą.



POZIOM	WYNIK W CM
wspaniale	47 cm i więcej
dobrze	od 32 cm
Średnio	od 25 cm
Słabo	poniżej 25 cm

- ✓ Test Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory/ gibkość

**Wykonanie:** stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód.

- ✓ gibkości całego ciała

<https://www.youtube.com/watch?v=RLzYkylI23U>

DZIEWCZĘTA/CHŁOPCY	WYNIK
chwyt oburącz za kostki	minimalny
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dostateczny
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dobry
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	bardzo dobry
dotknięcie dłońmi podłoża	wysoki
dotknięcie głową kolan	wybitny

### Linki do ćwiczeń

Stretching dla początkujących (rozciąganie)

[https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN\\_8k](https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k)

Stretching - Rozciąganie Całego Ciała

[https://www.youtube.com/watch?v=vq\\_4SghsXUg](https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg)

ROZCIĄGANIE - 6 min | NATURALNA RZEŻBA | Szymon Gaś & Katarzyna Kępka

<https://www.youtube.com/watch?v=LwENFCg4QMU>

ROZCIĄGANIE - 8 min | IDEALNA SYLWETKA | Szymon Gaś & Katarzyna Kępka

<https://www.youtube.com/watch?v=PJFiAXRLQfs&t=3s>

ROZCIĄGANIE dla DREWNIĄKÓW ---- Pompuj z AJ'em #2

<https://www.youtube.com/watch?v=43erNYlbGm4&t=603s>

Pilates 2 dla początkujących

<https://www.youtube.com/watch?v=G4tXjmhfxVs>

Pilates - dla początkujących

<https://www.youtube.com/watch?v=zfFY-Di8wPw>

Pilates NOGI ❤️ Przemodeluj nogi 🦋 Łydki, Uda, Pośladki

<https://www.youtube.com/watch?v=ahUraHkfjLo>

Joga dla Początkujących

[https://www.youtube.com/watch?v=jO7u\\_OtvLLY](https://www.youtube.com/watch?v=jO7u_OtvLLY)

Joga dla średniozaawansowanych | Flow yoga | Ola Żelazo

<https://www.youtube.com/watch?v=-06DUi7iVkw>

JOGA kręgosłupa ❤️ Gibki i mocny kręgosłup bez bólu <https://www.youtube.com/watch?v=WmL6MIXsJ10>

Ashtanga Joga lekcja 1 | Joga Dynamiczna

[https://www.youtube.com/watch?v=YBzccA\\_-yIE](https://www.youtube.com/watch?v=YBzccA_-yIE)



PAMIĘTAJ  
noś maseczkę!



# #ZOSTAŃ W DOMU

**POWODZENIA!  
TRZYMAMY KCIUKI!**

WASI NAUCZYCIELE  
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO