Imię i nazwisko…………………………………………………………………………

Dzień zajęć i godz………………………………………………………………………

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| L.p. | Mierzona zdolność motoryczna | 3. Prób gibkości | Wynik |
|
|
| 1. | Próba gibkości | Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach, sięgając palcami, dłońmi do podłoża. Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach, sięgając palcami, dłońmi do podłoża. Czy dotykasz i wytrzymujesz 3 sekundy w pozycji:  A – obejmujesz dłońmi łydki  B – obejmujesz dłońmi kostki  C – dotykasz palcami obu rąk palców stóp  D – dotykasz wszystkimi palcami obu rąk podłoża  E – dotykasz całymi dłońmi podłoża  F – dotykasz głową kolan |  |

