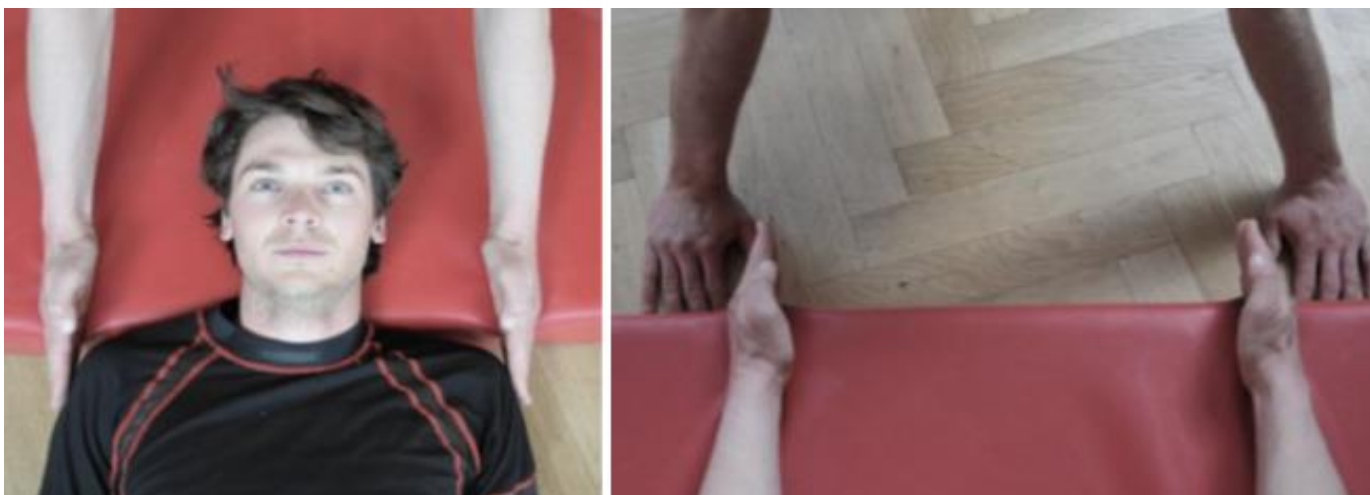


Kliky (vzpor ležmo)

Pomůcky: 2 na sobě položené judistické tatami (výška 8 – 10 cm)

Výchozí pozice: Vzpor ležmo, paže jsou napnuté, ruce jsou na šířku ramen a leží na zemi před před žíněnkou, prsty směřují dopředu, mezi chodidly je vzdálenost 15 -20 cm, hlava směřuje k žíněnce, tělo je napnuté >>> ramena, pánev a kotníky jsou v rovině.



Provedení: Na startovní povel začít provádět opakovaně kliky >>> pokrčit paže, dotyk nosu na žíněnce, napnout paže.



Měření: Startuje se po zaujmutí výchozí pozice. Zaznamená se počet správně provedených kliků (= nos se dotkl žíněny)

Chybné provedení (důvody pro ukončení testu)

- chybí kontakt nosu se žíněnkou nebo nedostatečné napnutí paží
- tělo není napnuté (prohnutá záda, pánev nízko), hlava je ohnutá dolů
- prodleva mezi pokusy je větší než 3 vteřiny (= odpočinek)

Při chybném provedení bude testovaný 2x upozorněn, při třetím upozornění test končí.