

## TESTY koordinačních schopností:

- 1) *denisiukův test obratnosti* – vyběhnu, oběhnu metu, na žíněnce kotoul. Za zadní metou je čára, na ní na čyři a vracím se po čtyřech k žíněnce, zase kotoul, postavit se a běžet za přední metu a probíhat cílem. Test – *obratnosti a koordinace celého těla*.
- 2) *Předklon- vzpřím s otočením trupu opakovaně* – TO stoj rozkročný na šíři boků. Hluboký předklon s dotykem prstů země, vzpřím a otočení trupu, dotknout se stěny ve výši lopatek. Otáčíme střídavě na obě strany. Hodnotí se počet dotyků na stěně za 20s. Test – *dynamické flexibility, ohebnosti*
- 3) *Přeskok drženého lanka* – 60cm dlouhé lanko (švihadlo), držet v šíři ramen a provádí se přeskok skřemem. Registruje se počet úspěšných přeskoků z 5ti pokusů..
- 4) *Přeskakování tyče – Pavlíkův test* – tyč na šířku ramen ve výši kolen. Překroky l,p vpřed, l,p vzad. Cyklus se opakuje 5x, měříme čas. Test – *koordinace pohybu končetin*.
- 5) *Stoj na kladince jednož* – stojíme na ní na 1 noze, ruce v bok., měříme čas od okamžiku, kdy se TO vyváží a zvedne nohu. 2 pokusy, registrujeme ten delší. Gymnastky i více jak 1 minutu. **Alternativa** – zavřené oči. V lehké cvičební obuvi.
- 6) *Stoj jednož na kladince – plameňák* – eurofit test – bérec vzhůru cca 45 stupňů, chytout se za kotník. Hodnotí se počet pokusů potřebných k celkové výdrži 60s, kladinka je silná 3 sm. Test – *statické rovnováhy*
  - a. *Stabilometrie* hrnec o vel.40cm, uvnitř jsou tenzory. TO v pevném stojí obouž nebo jednož. Tenzory registrují výchylky těžiště.
  - b. *Cefalografie* TO měla přilbu, na ní písátko s papírem. Výchylky pohybů píše tužka na papír – stará metoda. Test – *statické rovnováhy*
- 7) *přechod kladinky* – ve tvaru 6 úhelníku o průměru 1 m . Horní plocha je široká 2 cm. TO jde 1 okruh vpřed, 1 vzad – pozpátku. Měří se čas. Test – *dynamické rovnováhy*
- 8) *Iowa- Brace test* – test *pohybového nadání* – testy se provádějí v malých skupinkách, nesmí se cviky předem zkoušet.
  - a. *Dřep spatný, pod koleny si propnu ruce, výdrž 5 s*

*b. Stoj na 1 noze 10 s, zavřené oči*

*c. Výskok a obrat o 360*

*d. Kozáček 4x ve dřepu.....*

Celkem 20 bodů, 1. pokus úspěšný = 2 body, 2. pokus = 1 bod, více pak 0b.