**Witam klasę 4. Na ten tydzień zadanie praktyczne. Waszym zadaniem będzie wykonanie próby siły mięśni brzucha.**

**Skłony w przód z leżeniem tyłem przez 30 s - próba siły mięśni brzucha:**   
a) wykonanie   
Badany leży na macie z rozstawionymi na szerokość 30 cm stopami i kolanami ugiętymi pod kątem prostym. Ręce splecione na karku. Testowanemu pomaga partner, który przytrzymuje stopy tak, aby me odrywały się od podłoża. Na sygnał "start" badany wykonuje skłony w przód dotykając łokciami kolan następnie wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie trwa 30 sekund.   
b) pomiar   
Notowana jest ilość wykonanych skłonów w ciągu 30 sekund.   
c) uwagi   
Badanego nie dyskwalifikuje się w wypadku, gdy robi dłuższe przerwy w czasie wykonywania skłonów.

Bardzo proszę abyście wykonywali tę próbę raz dziennie przez cały tydzień i zapisywali wyniki. Dla mnie prześlecie najlepszy wynik.

Przypominam o właściwym przygotowaniu do wysiłku fizycznego. Należy przed każdym ćwiczeniem zrobić rozgrzewkę właściwą dla tego ćwiczenia. W waszym przypadku zróbcie kilka pajacyków, skłonów i krążenia tułowia, bieg w miejscu. Rozgrzewka powinna trwać ok 5 min. Dopiero wtedy powinniście zacząć wykonywać test. Powodzenia