

A teraz kilka wspomnień :)

[Filmik](#)

Dla grupy starszej ciąg dalszy wyzwań

Wytrzymanie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków:

a) wykonanie- z podstawionego krzesła badany przechodzi do zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. Na sygnał „start” zaczyna się próba zwisu i trwa aż do zmęczenia. Podbródek w czasie trwania testu powinien znajdować się wyraźnie nad drążkiem

b) pomiar- próba wykonywana jest 1 raz. Liczy się ilość wytrzymałych sekund we wspomnianej pozycji. Pomiar kończy się z chwilą gdy podbródek znajduje się poniżej drążka

c) uwagi- drążek musi być tak usytuowany, by badany wykonywał próbę w pełnym zwisie