



## Fiziskās sagatavotības tests bērniem Jelgavas karatē klubā „VITUS”

1. Roku griešana pa apli pretējos virzienos – 15 sekundes.
2. Roku griešana saliektos elkoņos – 15 sekundes.
3. «Šķēres» – 15 sekundes.
4. «Dzirnavas» – 15 sekundes.
5. Plaukstu savilkšana dūrēs – 20 reizes.
6. Vēziens ar kāju uz priekšu pretim izstieptai pretējai plaukstai – 10 reizes ar katru kāju.
7. Noliekšanās uz priekšu un atliekšanās atpakaļ – 5 reizes.
8. Stāja uz vienas kājas – 10 sekundes uz katras kājas.
9. Noiet pa vienu līniju (rokas sānos un skats uz priekšu).
10. Lecieni pāri līnijai turp un atpakaļ – 10 reizes (rokas sānos, abas kājas kopā lecienā).
11. Lecieni uz vienas kājas (7 lecieni ar vienu un otru kāju).
12. "Kamolītis" rokas pieliek pie ceļiem un šūpojās uz muguras un atpakaļ uz pēdām (uz priekšu un atpakaļ 3 reizes).
13. Četrpārus pozīcijā – roka un pretējā kāja, noturēt 7 sekundes (un otra puse).
14. "Kaķītis" (apaļa mugura – taisna mugura) – 2 reizes.
15. Kūlenis uz priekšu – 3 reizes.
16. Kūlenis atpakaļ – 3 reizes.
17. Krišana ar aizsargu uz priekšu – 3 reizes.
18. Krišana ar aizsargu atpakaļ pār labo un kreiso plecu ar kūleni – 3 reizes.
19. Pietupšanās – 20 reizes.
20. Plaukstu saraušanās aiz muguras – 5 reizes.
21. Svāra pārņemšana no vienas kājas uz otru no pussēdus pozīcijas – 5 reizes uz katru pusi.
22. Špagats (rokas uz gurniem) – 30 sekundes.
23. Lēcieni "Zvaigznīte" – 3 apli pa labi un pa kreisi.
24. Parādīt savu vingrinājumu, kura nav programmā.



## Тест по физической подготовке для детей в Елгавском каратэ клубе «ВИТУС»

1. Вращение рук по кругу в противоположных направлениях – 15 сек.
2. Вращение рук в локтях – 15 сек.
3. «Ножницы» – 15 сек.
4. «Мельница» – 15 сек.
5. Сжимание ладони в кулак – 20 раз.
6. Мах ногой вперёд к вытянутой противоположной ладони - 10 раз каждой ногой.
7. Наклон - прогиб назад – 5 раз.
8. Стойка на одной ноге – 10 секунд на каждой ноге.
9. Пройти по одной линии (руки по бокам, взгляд направлен вперед).
10. Прыжки через линию туда и обратно – 10 раз (руки по бокам, ноги вместе).
11. Прыжки на одной ноге (7 раз на каждой ноге).
12. «Клубочек» – обхватить колени руками, качаться на спине вперед-назад – 3 раза.
13. Стоя на четвереньках вытянуть вперед руку и противоположную ногу, удержать 7 секунд (потом поменять руку и ногу).
14. «Котик» (круглая спина – прямая), показать 2 раза.
15. Кувырок вперед – 3 раза
16. Кувырок назад – 3 раза
17. Падение со страховкой вперед – 3 раза
18. Падение со страховкой назад через левое и правое плечо с кувырком – 3 раза.
19. Приседания – 20 раз.
20. Сведение ладоней за спиной – 5 раз.
21. Переход с одной ноги на другую в позиции полуприседа – 5 раз в каждую сторону.
22. Шпагат руки на бёдрах – 30 сек.
23. Прыжки «звёздочкой» – 3 круга влево и вправо.
24. Показать своё упражнение, которого нет в программе.