

Testování „v domácích podmínkách“

Co budete potřebovat:

Tesa páska nebo jiná barevná „izolepa“

propiska nebo lihová fixa

metr

dřevěná tyč nebo klacek (délka cca 1m, průměr cca 2 cm)

stopky

kartonová krabice

obecné informace <https://youtu.be/TWr2GwPm0Jg>

výroba „gymnastické“ tyče <https://youtu.be/hZQ-25N0P8I>

TESTY:

1. Skok daleký
<https://youtu.be/NwEwfjF815M>
11. Skok dosažný
<https://youtu.be/CvEvnO3DvjA>
2. Reaktometrie
<https://youtu.be/-VnzBAUMiWE>
3. Tapping
<https://youtu.be/UFMVtixMQU>
4. Balancování tyčí
<https://youtu.be/UhqqyvNUC6M>
5. Pohyblivost v ramenou
<https://youtu.be/cSxdMD6lvTk>
6. Skok na přesnost
<https://youtu.be/1Qg-m8sTvK8>
7. Překračování tyče
<https://youtu.be/UGr5zt5gTzs>
8. Plameňák
<https://youtu.be/yI81iiLVTdc>
9. Skok vzad
<https://youtu.be/yKFp0wQ3yqw>
10. Sed dosažný
<https://youtu.be/zW-znKg5aB4>

Aplikace použitelné pro měření

Stopky

Stopky s odpočítáváním na startu

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kentanko74.talkstopwatch&hl=cs>

Timer s odpočítáváním před koncem

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.comostudio.speakingtimer&hl=cs>

Reaktometr

<https://play.google.com/store/apps/details?id=darksacor.reactiontime>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=hackman.trevor.reactiontimetest>

Coach's Eye – skok dosažený

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.techsmith.apps.coachseye.free>