Testnevelés 7.a - 2020.05.11.

Felmérés

Alapos bemelegítés után az alábbi 3 feladatot kell elvégezni **ameddig folyamatosan bírod**! Nem kell egyszerre mind a hármat megcsinálni, pihenhetsz két gyakorlat között!

¡Después del calentamiento completo, debe completar las siguientes 2 tareas durante el mayor tiempo posible! No tiene que hacerlo de inmediato, ¡puede relajarse entre dos ejercicios!

After thorough warm-up, you must complete the next 2 tasks for as long as possible! You don't have to do it all at once, you can relax between two exercises!

1. GUGGOLÁS

   Hányszor tudsz leguggolni folyamatosan egymás után kifáradásig?
   ¿Cuántas veces puedes seguir haciendo sentadillas seguidas hasta que te canses?
   How many times can you squat in a row until you get tired?

   ……db guggolást tudtam elvégezni / Podría hacer sentadillas / I could do squats.

2. FELÜLÉS / incorporarse / sit up

   Hányszor tudsz háton fekvésből felülni zsugorülésbe folyamatosan egymás után kifáradásig?
   ¿Cuántas veces puedes sentarte uno tras otro hasta que te canses?
   How many times can you sit up one after the other until you get tired?

   ……db felülést tudtam elvégezni / Hice algunos abdominales /

3. FEKVŐTÁMASZ (Karhajlítás és nyújtás mellső fekvőtámaszban)

   Mellső fekvőtámaszban hány karhajlítást és nyújtás tudsz folyamatosan megcsinálni kifáradásig?
   ¿Cuántos soportes y estiramientos supinos puedes realizar en una posición supina continua?
   How many arm bends and stretches can you do continuously in a supine position?

   ……db fekvőtámasz / ups / push up

   A három számot kérem visszaküldeni:

   ……guggolás, …….felülés……fekvőtámasz

   los tres números deben ser devueltos:
   ……..Podría hacer sentadillas,…..…incorporarse,……..ups

   Please return the three numbers:
   …….. I could do squats,……sit ap,…….push up