

MOTORISTEN TAITOJEN TESTI

STLL NUORTEN PROJEKTIRYHMÄ

1. Heitto-kiinniottoyhdistelmä pallolla

- a. Heittosuoritus suoritetaan vastakkainen jalka edessä yläkautta tennispallolla. Pallo heitetään yhdellä kädellä ilman vauhtia 45 s. ajan seinään teipillä merkattuun heittoalueeseen ja otetaan kiinni yhden pompun jälkeen. Noin 10 s tauon jälkeen vaihdetaan heittokättä. Suorittajalla on käytössään 4 tennispalloa. Suorituspaikan heittoetäisyys seinästä 8 m, heittopaikka merkattu teipillä lattiaan. Kohdeneliö eli osumalue on teipattu seinään (1,5 m x 1,5 m, alareuna 90 cm lattiasta).

2. Tähtirata

- a. Keskellä on ämpäri, jossa on 6 tennispalloa. Pallot siirretään yksitellen 5 m päässä oleviin kartioihin. Kartiot ovat laitettu tähtimuotoon, noin 5 m päähän toisistaan. Testattava voi suorittaa radan haluamassaan järjestyksessä.

3. Vauhditon pituus yhdelle jalalle

- a. tasajalkaponnistus + alastulo yhdelle jalalle hallittuun tasapainoon. Tehdään molemmilla jaloilla.

4. Maksimirotaatio

- a. hypätään maksimirotaatio 40 cm x 40 cm alueella
- b. kirjataan tulos "kellotaulu" ilmaisuna

5. Pyöriminen

- a. pyöritään paikalla itsensä ympäri 10 kierrosta
 - suorituksesta otetaan aika (s.)
 - pysyttävä alueen sisällä

6. Tasapaino kapealla pyöreällä puomilla

- a. Tasapaino kukkoasennossa, vapaajalan tulee pysyä kiinni tukijalassa. Maksimiaika mitataan molemmilla jaloilla (max. 30s)