

Schouderlenigheid

Met gestrekte armen van buikzijde naar rugzijde bewegen en terug.

Startpositie

- Staand, met meetlint in de handen aan de buikzijde

Meting

Afstand in cm

Pogingen

Aantal pogingen naar keuze, beste score ingeven

- ✓ Bij een volgende poging de handen dichterbij elkaar plaatsen
- ✓ Armen bewegen samen en gestrekt, ook bij terugkeren
- ✓ Schouders blijven neutraal, niet klikken met de schouders
- ✓ Afstand wordt zo klein mogelijk gemaakt
- ✓ Testleider kan de ellebogen licht naar binnen duwen ter ondersteuning



Website
sportamundi.be



Mail
info@sportamundi.be