

Zijwaarts springen

Zo vaak mogelijk heen en weer springen gedurende 15 seconden.

Startpositie

- Blootsvoets
- Staand op de mat
- Voeten parallel naast het balkje

Scores

1 punt bij elke sprong over het balkje

Foutieve pogingen worden niet meegeteld

Pogingen

2 pogingen, beide scores ingeven

- ✓ Beide voeten moeten telkens de grond raken
- ✓ Herbegin test bij herhaaldelijke fouten



Website
sportamundi.be



Mail
info@sportamundi.be

