

Curl-ups

Zo veel mogelijk de hand van de testleider tikken in 30 seconden. Na elke uitvoering de grond raken met beide schouders.

Startpositie

- Ruglig
- Voeten plat op de grond en knieën 90° gebogen
- Armen gestrekt richting knieën
- Testleider plaatst 1 hand voorbij de knieën zonder deze te raken

Scores

1 punt per keer dat de hand getikt wordt

Als de schouders de grond niet raken mag er geen punt toegekend worden

Pogingen

1 poging

- ✓ Er mag kort geïfend worden
- ✓ Voeten en knieën worden NIET gefixeerd
- ✓ Armen blijven boven buik, niet zwaaien met armen
- ✓ Incorrecte uitvoering telt niet mee

30 sec.



Website
sportamundi.be



Mail
info@sportamundi.be