

Dynamisch evenwicht

Rugwaarts verplaatsen op het balkje zonder de grond te raken.

Startpositie

- Blootsvoets met beide voeten achter elkaar
- Vooraan op de breedste balk

Scores

1 punt per rugwaartse stap die gezet wordt zonder evenwicht te verliezen en de grond te raken

8 is de maximum score

Als balkje overschreden wordt in minder dan 8 stappen is de score ook 8

Pogingen

3 pogingen per balk, 9 scores ingeven

- ✓ Enkel op de breedste balk eenmalig vooruit stappen als oefening
- ✓ Op de andere balkjes wordt niet meer geoefend
- ✓ Bij de startpositie mag de testleider een hand geven aan het kind zodat hij/zij evenwicht vindt. Wanneer in evenwicht, het hand terug lossen en het kind rugwaarts laten stappen.



Website
sportamundi.be



Mail
info@sportamundi.be

