

# Shuttle werpen

Zo ver mogelijk gooien vanuit stilstand.

## Startpositie

- Achter lijn
- 5 shuttles

## Meting

Afstand wordt geregistreerd in cm tot op 1 cm

## Pogingen

5 shuttles gooien, 5 scores ingeven

- ✓ Er mag 1 shuttle gegooid worden als oefening
- ✓ Tester noteert onmiddellijk waar de shuttle geland is
- ✓ Wanneer een afstand veel afwijkt van de overige krijgt de uitvoerder een extra poging, alsook wanneer de shuttle te ver naast de mat gegooid wordt
- ✓ Enkel bovenhands gooien, NIET onderhands



Website  
sportamundi.be



Mail  
info@sportamundi.be