

Zittend reiken

Het latje zo ver mogelijk vooruit duwen door voorwaarts te reiken. Na de eerste poging even rust, bij de tweede poging het latje verder proberen duwen.

Startpositie

- Blootsvoets, voeten tegen zijkant
- Voeten samen, benen gestrekt tegen de grond

Meting

Afstand wordt geregistreerd tot op 1 cm nauwkeurig

Pogingen

2 pogingen, enkel de beste score ingeven

- ✓ Voeten tegen elkaar, hielen op de grond en tegen de sit & reach
- ✓ Tester fixeert de benen gestrekt tegen de grond
- ✓ Latje wordt met de vingertoppen rustig verder geschoven, geen schokkende beweging
- ✓ Vingers van beide handen raken het latje



Website
sportamundi.be



Mail
info@sportamundi.be

