

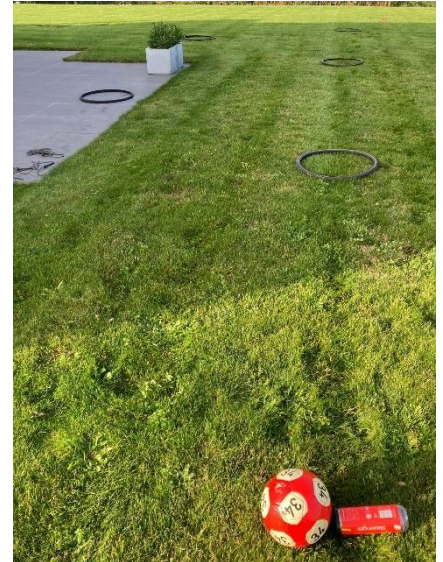
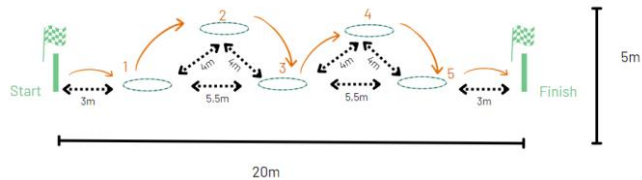
TEST 2: PAARDJE HOP

- **Benodigheden**

- 1 (zachte) bal
- 5 hoepels
- startlijn
- finishlijn
- timer

- **Locatie**

- Stippel een parcours uit met 5 hoepels. De afstand tussen de hoepels bedraagt 4m.
- Maak een startlijn en finishlijn.
- Voor kleinere kinderen gebruik je best een kleinere bal.



- **Uitvoering**



De sporter klemt een bal tussen de knieën ter hoogte van de startlijn. Al springend met de bal tussen de benen wordt een parcours van hoepel naar hoepel afgelegd. Telkens wanneer de sporter in een hoepel (die plat op de grond ligt) komt, moet hij of zij de bal laten vallen op de grond. Nadien wordt de bal opgeroepen en opnieuw tussen de benen geklemd. Het parcours kan verder afgelegd worden. De sporter dient het parcours zo snel mogelijk af te leggen met zo weinig mogelijk fouten.

Als de bal onderweg naar een volgende hoepel op de grond valt, keert de sporter terug naar de vorige hoepel en zet de sporter het parcours opnieuw verder.



Powered by **epplejeck**
HORSE & RIDER SUPERSTORES

Link met paardrijden:

Het klemmen van een bal tussen de benen is dezelfde beweging die je als ruiter moet uitvoeren om een paard aan te sporen. Het is belangrijk om de juiste hoeveelheid kracht te zetten om je paard goed aan te sturen. Meer druk kan je gebruiken om het paard te doen versnellen (stap-draf-galop). Ook tijdens andere bewegingen (zoals in de test tijdens het springen) moet de juiste druk behouden blijven om je paard te ondersteunen.

- **Tijdsduur**

De sporter doet er ongeveer 40 seconden over om de test uit te voeren.

- **Score**

De tijd loopt vanaf de startlijn tot het overschrijden van de finishlijn.



Jozef Hebbelynckstraat 2
9820 Merelbeke
09 245 70 11

info@paardensport.vlaanderen
www.paardensport.vlaanderen

