

TEST 3: OP EN NEER, OP EN NEER

- Benodigheden
 - 1 springtouw

- Locatie

Voorzie voldoende ruimte zodat de sporter niemand raakt. Zorg voor een verharde, vlakke ondergrond. Verder is er geen specifieke opstelling vereist.

- Uitvoering

In deze test moet de sporter touwtje springen. De bedoeling is om zoveel mogelijk keren na elkaar te springen. De sporter springt ter plaatse, met de twee voeten samen. De sporter kan kiezen om 1 of 2 grondcontacten te hebben met de voeten (met of zonder extra 'tussenhup'). **Als de sporter stopt of hapert, eindigt de test.**



Link met paardrijden:

Als ruiter heb je een goede conditie en coördinatie nodig, zodat je optimaal kan samenwerken met je paard. Het touwtje springen is een oefening waarmee je je conditie en coördinatie kan trainen. Een goede conditie zorgt ervoor dat je minder snel moe wordt. Een goede coördinatie zorgt ervoor dat je beter het ritme van je paard kan volgen.

- Tijdsduur

De sporter doet er ongeveer 1,5 minuten over om de test uit te voeren.

- Score

Om een score toe te kennen wordt het aantal sprongen geteld. Als de sporter stopt of hapert, eindigt de test.