

## TEST 4: ALS EEN PRINS OP HET PAARD

- **Benodigheden**

- 2 kegels
- 1 bal

- **Locatie**

De sporter moet met zijn of haar rug tegen de muur gaan staan. Links en rechts aan de knieën van de sporter staat een kegel. De sporter moet beide kegels vlot kunnen aantikken zonder zich daarvoor te moeten verplaatsen. Belangrijk is dat de hoogte van de kegel ongeveer gelijk is aan de kniehoogte. Zijn de sporters kleiner? Voorzie dan iets lagere kegels.



- **Uitvoering**

De sporter leunt met de rug tegen de muur met zowel de heupen als knieën in een hoek van 90°. Tijdens de oefening blijft de sporter met het bovenlichaam zoveel mogelijk tegen de muur. De sporter houdt de bal voor zich en tikt met de bal om beurt de linkse en rechtse kegel aan. De sporter herhaalt dit zo lang mogelijk. De tijd stopt zodra de sporter stopt, de bal laat vallen of de muur zit niet meer kan volhouden.



### Link met paardrijden:

Een goede, rechte houding op het paard is cruciaal voor een ruiter. Door een verkeerde houding kan je je paard extra belasten of verlies je het evenwicht. Via deze oefening leer je ook je bovenlichaam onafhankelijk te bewegen van je benen. Daarnaast train je ook je beenkracht, wat onder andere belangrijk is voor het op- en afstappen, lichtrijden, rijden in verlichte zit en om het paard aan te sporen.

- **Tijdsduur**

De sporter doet er ongeveer 1 minuut over om de test uit te voeren.

- **Score**

De sporter probeert zoveel mogelijk keer de kegels te tikken.  
De sporter krijgt een score aan de hand van het aantal aangetikte kegels.