

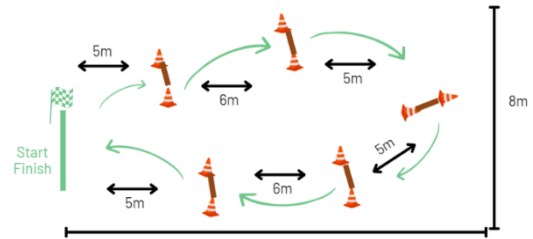
TEST 5: STOKPAARDRACE

- **Benodigdheden**

- 1 korte bezem of stokpaardje
- 5 hindernissen
- start- en finishlijn
- timer

- **Locatie**

- Stippel een parcours uit met een 5-tal hindernissen.
- De hoogte van de hindernissen bedraagt ongeveer 30cm. Bij grotere kinderen bedraagt de hoogte (indien mogelijk) 40cm.
- Maak een startlijn en finishlijn. (De startlijn is ook de finishlijn)



- **Uitvoering**

De sporter houdt het stokpaardje tussen de benen en legt het parcours zo snel mogelijk af. De sporter springt over alle hindernissen zonder een hindernis te raken.

Link met paardrijden:

Snel een parcours afleggen en daarbij alle hindernissen foutloos nemen. Dat vraagt snelheid en precisie: iets waarop je met het stokpaardrijden kan trainen.

- **Tijdsduur**

De sporter doet er ongeveer 15 seconden over om de test uit te voeren.

- **Score**

- De tijd loopt vanaf de startlijn tot het overschrijden van de finishlijn.
- Tijdens het springen moeten de hindernissen blijven staan.

Straftijden:

- Per hindernis waar de balk afvalt = + 3 sec