

TESTING FYSIEKE BASISVAARDIGHEDEN

1. Sit and reach



Aandachtspunten:

- Benen gestrekt op de grond, van zodra de knieën opwaarts bewegen, stopt de test en start je opnieuw
- Hands naast elkaar en gestrekt voorwaarts brengen, geen verende beweging.
- Houd de rug in de natuurlijke krommingen, reik met rechte rug (neus lang maken).

NORMEN	
Meisjes 5 ^e jaar	28 – 33
Jongens 5 ^e jaar	19 – 24
Meisjes 6 ^e jaar	29 – 34
Jongens 6 ^e jaar	20 – 25

→ Hoe kan je dit trainen?

- Vanuit zit met gestrekte benen proberen de tenen vast te grijpen
- Vanuit rechtstaande positie de handen neerwaarts brengen richting de tenen
- Één been opwaarts heffen en op een verhoogje leggen. Vervolgens de tenen vastgrijpen

2. Push-ups



Zoveel mogelijk push-ups uitvoeren.

Aandachtspunten:

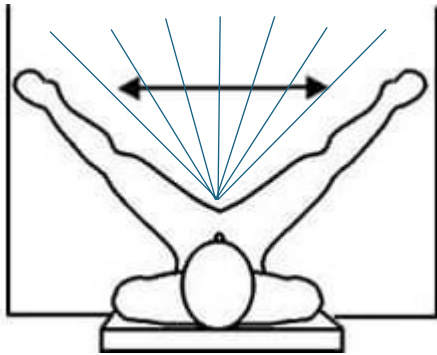
- Hands op schouderbreedte
- Ellebogen wijzen bij het zakken schuin rugwaarts
- Rechte lijn benen, bekken, bovenrug en hoofd
- Volledig uitstrekken ellebogen bij opwaarts duwen

NORMEN	
Meisjes 5 ^e jaar	10 – 12 herhalingen
Jongens 5 ^e jaar	20 – 25 herhalingen
Meisjes 6 ^e jaar	12 – 15 herhalingen
Jongens 6 ^e jaar	25 – 30 herhalingen

→ Hoe kan je dit trainen? Bouw dit op in stappen:

- Push-ups tegen muur
- Push-ups vanuit kniezit en handen op verhoogje (bank/stoel) plaatsen
- Push-ups vanuit kniezit en handen op de grond plaatsen
- Push-ups vanuit handen- en voetensteun
- Push-ups met voeten op een verhoogje (bank/stoel) plaatsen en handen op de grond.

3. Geodriehoek (graden meten)



Aandachtspunten:

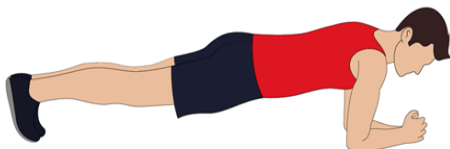
- Tegen een matje met graden liggen (midden)
- Zitvlak niet opwaarts brengen/duwen
- Benen gestrekt spreiden
- Knieën blijven gestrekt

NORMEN	
Meisjes 5 ^e jaar	50 - 55°
Jongens 5 ^e jaar	45 - 50°
Meisjes 6 ^e jaar	55 - 60°
Jongens 6 ^e jaar	50 - 55°

→ Hoe kan je dit trainen?

- Vanuit stand de benen spreiden. Bekken gestrekt houden
- Vanuit kniezit één been zijwaarts strekken
- Vanuit spreidzit jouw romp voorwaarts brengen
- Dynamische stretchoefening waarbij je iets vastneemt op schouderhoogte en door middel van een zwaaibeweging je been binnen- en buitenwaarts brengt. Bouw dit geleidelijk op.

4. Planking



Zo lang mogelijk in plankhouding staan

Aandachtspunten:

- Ellebogen onder schouder en op schouderbreedte
- Rechte lijn behouden benen/zitvlak/romp/hoofd

NORMEN	
Meisjes 5 ^e jaar	3'30" - 4'00"
Jongens 5 ^e jaar	4'00" - 4'30"
Meisjes 6 ^e jaar	4'00" - 4'30"
Jongens 6 ^e jaar	4'30" - 5'00"

→ Hoe kan je dit trainen?

- Krachtoefeningen met betrekking tot de volledige core (rechte buikspieren, schuine buikspieren, lage rugspieren en bilsieren)
- In lichte mate komen de schouderspieren en bovenbeenspieren aan bod.

5. Dippen



Zoveel mogelijk aantal dips uitvoeren.

Aandachtspunten:

- Armen laten zakken tot ellebogen 90° zijn
- Ellebogen wijzen rugwaarts
- Volledig uitduwen tot streksteun

NORMEN	
Meisjes 5 ^e jaar	5 – 8 herhalingen
Jongens 5 ^e jaar	12 – 15 herhalingen
Meisjes 6 ^e jaar	8 – 10 herhalingen
Jongens 6 ^e jaar	15 – 20 herhalingen

→ Hoe kan je dit trainen?

- Steunoefeningen uitvoeren waarbij de romp en benen neerwaarts zakken (dit kan tussen 2 stoelen/banken)
- Push-ups
- Oefeningen met betrekking tot de triceps.

6. Lenigheid schouders



Zie uitvoering afbeelding. Je voert dit eenmaal uit met rechterarm bovenaan en eenmaal met linkerarm bovenaan

Geef een score (L/R):

- Goed: vuisten minder dan een handlengte van elkaar
- Aanvaardbaar: vuisten zijn minder dan anderhalve handlengte van elkaar
- Niet goed: vuisten zijn meer dan anderhalve handlengte van elkaar.

NORMEN	
Meisjes 5 ^e jaar	Aanvaardbaar – goed
Jongens 5 ^e jaar	Aanvaardbaar – goed
Meisjes 6 ^e jaar	Aanvaardbaar – goed
Jongens 6 ^e jaar	Aanvaardbaar – goed

→ Hoe kan je dit trainen?

- Dagelijks lenigheidsoefeningen uitvoeren (beide schouders)
- Elleboog opwaarts achter de rug en deze met de andere hand neerwaarts duwen
- Arm zijwaarts strekken naar de andere schouder. Vervolgend duw je je elleboog naar je borstkas
- Handen zijwaarts plaatsen van een deuropening en een stap voorwaarts zetten zodat je stretching voelt in jouw schouder en borst
- Vanuit push-up houding je bekken rugwaarts brengen en de benen gestrekt houden. Je bovenarmen komen tot aan de oren.

7. Touwklimmen



Starten vanuit zit op de mat. Je klimt op armkracht zonder benen te gebruiken.

Aandachtspunten:

- Benen opwaarts houden
- Grijp voldoende hoog om je vervolgens op te trekken

NORMEN	
Meisjes 5 ^e jaar	1/4 – 2/4 touwlengte
Jongens 5 ^e jaar	2/4 – 3/4 touwlengte
Meisjes 6 ^e jaar	2/4 – 3/4 touwlengte
Jongens 6 ^e jaar	3/4 – Boven

→ Hoe kan je dit trainen?

- Oefeningen om de rugspieren en armspieren te verstevigen
- Optrekken
- Trekoefeningen met een touw vanuit een rechtstaande positie

8. Benen gestrekt heffen tot borsthoogte



Partner komt naast je staan en houdt één hand ter hoogte van de borst.

Je probeert zoveel mogelijk aantal keer tegen het hand van je partner te tikken.

Aandachtspunten:

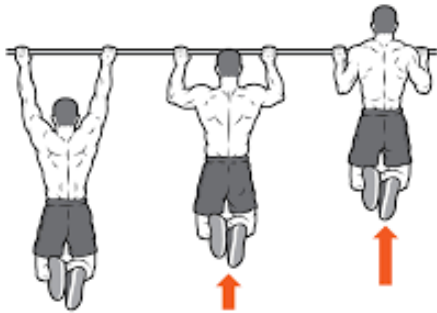
- Vertrek uit strekhang (voeten mogen de grond niet raken)
- Benen in één vlotte beweging gestrekt opwaarts brengen tot borsthoogte (tik de handen van jouw partner)
- Benen terug laten zakken tot strekhang

NORMEN	
Meisjes 5 ^e jaar	4 – 6 herhalingen
Jongens 5 ^e jaar	5 – 7 herhalingen
Meisjes 6 ^e jaar	6 – 9 herhalingen
Jongens 6 ^e jaar	7 – 10 herhalingen

→ Hoe kan je dit trainen?

- Hangen en de knieën opwaarts brengen
- Benen gestrekt houden tot 90° in bekken
- Benen afwisselend op- en neerwaarts bewegen vanuit hang
- Benen explosief omhoog brengen en traag laten zakken
- Buikspieroefeningen en oefeningen om de heupbuigers te verstevigen (psoas spier)

9. Pull-ups



Zoveel mogelijk aantal pull-ups

Aandachtspunten:

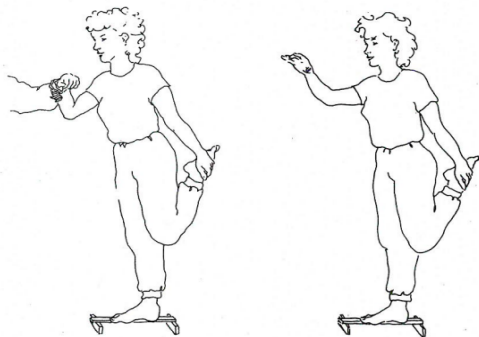
- Starten vanuit strekhang
- Optrekken tot kin boven borst (indien niet duidelijk, telt poging niet)
- Telkens opnieuw laten zakken tot volledige strekhang

NORMEN	
Meisjes 5 ^e jaar	2 – 3 herhalingen
Jongens 5 ^e jaar	8 – 10 herhalingen
Meisjes 6 ^e jaar	3 – 5 herhalingen
Jongens 6 ^e jaar	10 – 12 herhalingen

→ Hoe kan je dit trainen?

- Vanuit zit jezelf proberen optrekken aan een bar
- Oefen dit thuis vanuit lig met een stoel of een bank
- Varieer in tempo: snel optrekken en rustig laten zakken

10. Evenwicht bewaren



Ga op een smal staafje/balkje staan en tracht op één been het evenwicht te bewaren gedurende 1 minuut.

Van zodra je je evenwicht verliest, ga je opnieuw op het balkje staan.

Per keer dat je de grond of balkje raakt met je andere been, komt er een poging bij in jouw totaalscore.

Aandachtspunten:

- Balans zoeken en focussen op een vast punt in de ruimte
- Één arm zijwaarts om evenwicht te bewaren.

NORMEN	
Meisjes 5 ^e jaar	4 – 2 pogingen
Jongens 5 ^e jaar	6 – 3 pogingen
Meisjes 6 ^e jaar	3 – 2 pogingen
Jongens 6 ^e jaar	5 – 3 pogingen

→ Hoe kan je dit trainen?

- Evenwichtsoefeningen op één been uitvoeren
- Vbn: op matje staan, op een yogablok staan, op rol handdoeken staan, op tenen staan, tanden poetsen op één been, ...