

Deze oefening draait om behendigheid. Behendigheid is het vermogen om tijdens de beweging, de bewegingsrichting van het lichaam snel te veranderen en toch in evenwicht te blijven. Behendigheid is een belangrijk element bij veel teamsporten en individuele sporten zoals ijshockey, kunstschaatsen en skiën.

Materiaal



- 4 pylonen.
- 1 meetlint.
- 1 stopwatch.
- Afplaktape.
- Een gebied van 12m bij 12m, met een recht en anti-slip oppervlak.

Score

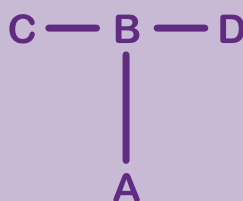


- Laat iedere deelnemer twee pogingen wagen.
- Registreer de beste tijd van iedere deelnemer, tot op 0,1 seconde (bijvoorbeeld 21,1 s, 32,8 s).

Werkwijze



- Drie pylonen worden vijf meter van elkaar op een rechte lijn geplaatst. Een vierde pylon wordt op 10 meter afstand geplaatst van de pylon in het midden, zodat alle pylonen samen een 'T' vormen.
- Iedere deelnemer begint bij de pylon aan de voet van de 'T' (A).
- De tijdopnemer geeft een "Af!" signaal terwijl hij de stopwatch start.
- Meteen rent de deelnemer naar de middelste pylon (B) en raakt deze aan. Vervolgens maakt hij/zij 5 meter zijwaartse stappen (de voeten mogen elkaar niet kruisen) richting de linker pylon (C) en raakt deze aan. Dan maakt hij/zij 10 meter zijwaartse stappen richting de uiterst rechtse pylon (D) en raakt deze aan. Daarna maakt hij/zij 5 meter zijwaartse stappen terug naar de middelste pylon (B) en raakt deze aan. Tot slot maakt hij/zij nog 10 meter zijwaartse stappen terug naar de basis van de 'T' om deze pylon (A) te raken.
- De tijdopnemer stopt de stopwatch wanneer de deelnemer deze laatste pylon (A) weer heeft geraakt en registreert de tijd.
- Indien de deelnemer gedurende de oefening uitglijdt, wordt het resultaat van de oefening gewist en mag de deelnemer nog een poging wagen.



Tips



- Plak een stukje tape waar de pylonen staan. Mocht één daarvan wegschieten, dan kan hij snel en gemakkelijk terug op zijn plaats gezet worden.
- Deelnemers moeten deze oefening zo snel als ze kunnen uitvoeren, maar wel op gecontroleerde wijze.
- Deelnemers moeten de pylonen met hun handen aanraken en niet met hun voeten.
- Demonstreer de zijwaartse stappen aan de deelnemers. Er is geen sprake van zijwaarts rennen of elkaar kruisende voeten.
- Zorg ervoor dat de finishlijn vrij is van objecten en leerlingen, zodat de deelnemer zijn oefening op een veilige wijze kan afsluiten.