

Spierkracht is gedefinieerd als zijnde de maximale spanning of kracht die een spier kan uitoefenen in een enkele contractie. Gewichtheffen is de klassieke activiteit die een grote hoeveelheid spierkracht vereist. Kracht is echter een belangrijk onderdeel van vrijwel elke sportieve activiteit. De basketbalworp oefening is ontworpen om een indicatie te krijgen van de bovenlichaamsterkte.

## Materiaal



- 1 standaard basketbal.
- 1 meetlint (minimaal 15 meter).
- Afplaktape.

## Score



- Laat iedere deelnemer twee pogingen wagen.
- Registreer de verste worp tot op 5 cm (bijvoorbeeld 5,35 m, 7,80 m).
- Meet tot het punt waar de basketbal voor het eerst contact met de grond maakt.

## Werkwijze



- Iedere deelnemer zit op de grond met zijn billen, rug, schouders en hoofd strak tegen een muur en de benen horizontaal naar voren gestrekt.
- Iedere deelnemer gooit de basketbal - met twee handen en middels een borstworp - zo ver mogelijk. De bal met één hand gooien of op andere manieren is niet toegestaan.
- Het hoofd, de rug, schouders en billen moeten te allen tijde in contact met de muur blijven.

## Tips



- Voer deze oefening op een plek uit waar weggrollende ballen overige oefeningen niet hinderen.
- Controleer altijd of de deelnemer met de billen en rug rechtop tegen de muur zit.
- Instrueer de deelnemers de bal omhoog en direct vooruit te gooien, als zij het beste resultaat willen behalen.
- Selecteer een vrijwilliger om de bal te halen nadat deze is gegooid. Degene die meet moet zich volledig richten op het met zijn voet markeren van de door de bal afgelegde afstand.

