

Deze oefening draait om balans. Bijna alle sporten vereisen een goed evenwicht. Statisch evenwicht (het vermogen om in evenwicht te blijven als men niet in beweging is) en dynamisch evenwicht (het vermogen om juist in evenwicht te blijven terwijl men zich verplaatst) zijn allebei vereist, zowel bij individuele sporten als teamsporten, zoals schaatsen, langlaufen, curling, rodelen en skispringen.

## Materiaal



- 1 stopwatch.

## Score



- Laat iedere deelnemer 2 pogingen wagen.
- Noteer de deelnemerstijd tot op de seconde (bijvoorbeeld 18 s, 41 s).
- Registreer de beste tijd van iedere deelnemer.

## Werkwijze



- Doe de oefening niet met teveel deelnemers tegelijkertijd. Concentratie speelt een grote rol.
- De deelnemers staan comfortabel op beide voeten (bloot) en plaatsen de handen op hun heupen.
- Iedere deelnemer tilt één been op en plaatst de tenen van zijn voet tegen de knie van het andere been. De knie van het opgetrokken been wijst naar de zijkant.
- Op instructie van de tijdopnemer ("Sluit je ogen"), sluit iedere deelnemer zijn ogen en start de tijdopnemer de stopwatch.
- **Let op! Jonge deelnemers (Beweeg B) mogen hun ogen open houden.**
- Deelnemers moeten in evenwicht blijven op één voet, terwijl hun handen op hun heupen blijven en het opgetrokken been met de voet tegen de knie van het andere been blijft.
- De deelnemers blijven zo lang mogelijk in evenwicht, zonder de opgetilde voet uit de buurt van de knie te verplaatsen of de handen van de heupen te halen.
- De tijdopnemer registreert de tijd dat de deelnemer in staat is geweest zijn houding te handhaven, tot op de seconde.
- De oefening stopt als de deelnemer de grond raakt met de opgetilde voet, de ogen opent of de handen van de heupen haalt.

## Tips



- 'Sokken uit' mag.
- Deelnemers mogen oefenen en zelf beslissen welke voet zij op de vloer willen houden en welke op de knie.
- Doe de ooievaarstand uit de buurt van andere deelnemers. Hiermee voorkomt u letsel (doordat zij struikelen en rondhoppert tijdens deze oefening). Ook voorkomt u dat andere deelnemers vallen doordat zij worden geraakt of door praten worden afgeleid.
- Leg van tevoren goed uit waardoor de klok zal stoppen. Sommige kleine bewegingen zijn toegestaan, maar niet met het opgetrokken been of de armen.
- Laat bij tijdsbrek alleen degenen die onder de 10 seconden scoren opnieuw proberen.