

Spieruithoudingsvermogen is het vermogen van spieren om herhaalde samentrekkingen over een bepaalde periode te kunnen uitvoeren. Deze kwaliteit is belangrijk bij veel sporten, vooral wanneer de activiteit een bepaalde tijdsduur heeft en herhaling van dezelfde bewegingen vereist. Dit geldt bijvoorbeeld bij schaatsen, ijshockey, kunstschaatsen en snowboarden.

## Materiaal



- Gymmatten.
- Afplaktape.
- 1 liniaal (minstens 30 cm lang).

## Score



- Registreer het totaal aantal met succes afgeronde sit-ups (bijvoorbeeld 45, 17).

## Werkwijze



- Breng twee stroken afplaktape over de breedte van de gymmatten aan: Eén strook (het 10cm teken) 10 cm vanaf het einde van de mat. Een tweede strook (het 0cm teken) 20 cm vanaf het zelfde einde van de mat.
- Iedere deelnemer ligt op een mat, met het hoofd op de mat zelf, de armen gestrekt aan de zijkant en de handpalmen naar beneden. Schuif naar de onderkant van de mat totdat de middelvinger van elke hand het 0cm teken bereikt.
- De knieën zijn gebogen in een hoek van 90 graden.
- De hielen (met schoenen aan) moeten in contact blijven met de mat.
- Met de armen langs de zijkant, rolt iedere deelnemer langzaam het hoofd en de wervelkolom omhoog totdat de vingertoppen van beide handen het 10cm teken bereiken.
- Tijdens de sit-ups moeten de handpalmen en hielen in contact blijven met de mat. Bij het terugrollen komen de schouderbladen en het hoofd weer in contact met de mat en zijn de vingertoppen van beide handen terug bij het 0cm teken.
- De bewegingen moeten op langzame en gecontroleerde wijze gebeuren.
- Wijs de deelnemers er goed op om uit te ademen in de opheffingsfase.
- Sit-ups mogen alleen worden geteld als ze correct uitgevoerd zijn.
- Deelnemers moeten worden geïnstrueerd dat van de vloer 'stuiteren' niet is toegestaan.
- De oefening wordt beëindigd als een deelnemer onnodige ongemakken ervaart, niet meer in staat is om technisch goede sit-ups te doen of wanneer 60 sit-ups zijn gedaan.

## Tips



- Doe de oefening voor om variabele uitvoering te voorkomen.
- Er kunnen net zoveel matten worden gebruikt als nodig is, zodat meerdere deelnemers de oefening tegelijkertijd kunnen doen.
- Koppel deelnemers aan elkaar zodat zij elkaars techniek in de gaten kunnen houden en het aantal voltooide sit-ups kunnen tellen.
- Gekoppelde deelnemers mogen niet elkaars voeten vasthouden tijdens het uitvoeren van de sit-ups.
- Bij tussentijdse rust of verkeerd toegepaste techniek, moet de deelnemer stoppen met de oefening en wordt het tot op dat moment uitgevoerde aantal sit-ups genoteerd.
- Help jonge deelnemers met tellen.
- Laat deelnemers bij de uitvoering de kin op de borst houden.