Thuis test instructies voor studenten

Topic BMI & Buikomvang

|  |
| --- |
| **Lichaamslengte** |
| **Materiaal**: meetlint of rolmaat**Uitvoering / instructie:*** Hang het meetlint aan de muur of zorg dat iemand anders met een meetlint of rolmaat je lengte opmeet;
* Meet op sokken of blote voeten;
* Ga je met je hakken tegen de muur staan, zet je hielen tegen elkaar en verdeel je gewicht over beide voeten;
* Strek je rug en trek je kin een klein beetje in zodat je recht vooruit kijkt;
* Pak een boek en leg die boven op je hoofd;
* Kijk aan de hand van de hoogte van het boek wat je lengte is;
* Vul je lengte in op de website.
 |

|  |
| --- |
| **Gewicht** |
| **Materiaal**: weegschaal**Uitvoering/instructie:*** Controleer of de weegschaal op 0 staat voordat je erop stapt ;-)
* Weeg jezelf zonder schoenen en bij voorkeur zonder zware kleding
* Vul op de website je gewicht in tot op 1 decimaal achter de komma
* (Als je kleding draagt trek dan 0,5kg van het gewicht af)
 |

|  |
| --- |
| **Buikomvang** |
| **Materiaal**: meetlint**Uitvoering/instructie:*** Meet met een blote buik (of een heel dun shirt);
* Ga ontspannen en rechtop staan met de voeten op heupbreedte;
* Meet de buikomvang over de navel;
* Adem rustig uit en noteer aan het einde van een uitademing het aantal cm, maar trekt het meetlint niet te hard aan!
* Meet je buikomvang 2 keer. Noteer het gemiddelde van de twee metingen op de website.
 |



Topic Fitheid

|  |
| --- |
| **Verspringen uit stand**  |
| *Met verspringen uit stand wordt de explosieve kracht van de benen en coördinatie gemeten.***Materiaal**: meetlint of rolmaat (deze plak / leg je op de vloer)**Uitvoering/instructie:*** Start aan het begin van de meetlint zet beide voeten ietsjes uit elkaar;
* Zet met beide voeten tegelijk af en spring naar voren, zwaai je armen mee tijdens de sprong;
* Land op beide voeten en meet hoever je gesprongen bent;
* Doe dit twee keer en noteer de verste sprong op de website.
 |

|  |
| --- |
| **Push-up** |
| *Met push-ups wordt de spierkracht van de borstspieren en strekkracht van de armen getest.***Materiaal**: stopwatch/telefoon en een plastic beker**Uitvoering/instructie:***Jongens** Je zet je handen op schouderbreedte op de mat en je steunt op je tenen, hou je rug recht en hoofd omhoog. Zet de plastic beker onder je borst.

*Meisjes** Je gaat op je knieën op de mat zitten en zet je handen op schouderbreedte op de mat. Hou je benen bij elkaar, je heupen gestrekt en hun hoofd omhoog. Onderbenen en bovenkant houden contact met de mat. Zet de plastic beker onder je borst.

*Allen** Start de stopwatch.
* Je laat je lichaam zakken tot je neus de ondersteboven geplaatste plastic beker aanraakt. Je buik mag de mat niet raken. Hou je rug recht!
* Tel het maximale aantal push-ups dat je in 30 seconden kan uitvoeren.
* Stop de stopwatch na 30 seconden en noteer het aantal push-ups;
 |

|  |
| --- |
| **Sit-up** (30 seconden) |
| **Materiaal:** stopwatch **Uitvoering en instructie:*** Ga met je rug op het matje liggen en zet je voeten plat op de grond (de knieën zijn nu gebogen);
* Leg de armen en handen gestrekt naast het lichaam;
* Kom met het bovenlichaam van de grond en tik met je handen je knieën aan;
* Hierna ga je weer terug naar de beginhouding;
* Gedurende 30 seconden probeer je zo veel mogelijk sit-ups te maken;
* Het aantal sit-ups vul je in op de website.
 |

|  |
| --- |
| **Sneltik-test**  |
| **Materiaal**: tape, meetlint/rolmaat en een huisgenootje die je helpt**Instructie voor je start met de test:*** Zorg voor een lege tafel of bureau;
* Maak aan de linker kant een kruisje met tape op het bureau.
* Meet vanaf het middelpunt van het kruisje en maak een nieuw kruisje rechts op 80cm van het andere kruisje. Recht tegenover elkaar.
* Maak een klein streepje van tape precies in het midden van de 2 kruisjes (dus op 40cm)

**Instructie:*** Ga voor de tafel staan;
* Als je links bent leg je je rechterhand op het midden streepje en leg jij je rechterhand er bovenop. Als je rechts bent andersom.
* Met je voorkeurshand moet je zo snel mogelijk 25 keer heen en weer worden getikt tussen de twee kruizen. (in totaal wordt er dus 50 keer de cirkel aangetikt).
* Je buddy meet met stopwatch/telefoon hoe lang je er over doet;
 |

|  |
| --- |
| **Shuttle run test** |
| **Materiaal**: * vloerruimte met 2 lijnen tegenover elkaar op een afstand van 20 meter (aangegeven met pionnen/tape of een ander markeringspunt)
* Telefoon met internetverbinding / een speaker / oortjes
* <https://www.youtube.com/watch?v=oGAq1b5prc4>
* Handig om met een huisgenootje te doen

**Instructie voor je start met de test:*** Zet buiten in de tuin, op straat of een parkeerterrein een pion of markeringspunt neer. Meet vanaf dat punt 20 meter en zet daar het volgende markeringspunt neer.
* Ga bij 1 markeringspunt staan en zet het geluidsfragment klaar

**Instructie**:* Op het moment dat de test begint loop je naar het andere markeringspunt;
* Het is de bedoeling dat je op het moment van de piep bij het markeringspunt bent; Ben je te vroeg, dan moet je wachten tot de piep voordat je weer terug mag rennen;
* De piepjes volgen elkaar steeds sneller op dus je moet steeds harder rennen;
* Tijdens de test worden trap nummers genoemd;
* Heb je het markeringspunt bij de piep niet gehaald? Dan moet je doorrennen en proberen de andere kant wel op tijd te halen;
* De test is ten einde als je twee keer achter elkaar verder dan 3 meter van het markeringspunt bent of als je stopt;
* Het behaalde trap nummer is het resultaat van deze test;
* Voer je behaalde trap in op de website.
 |