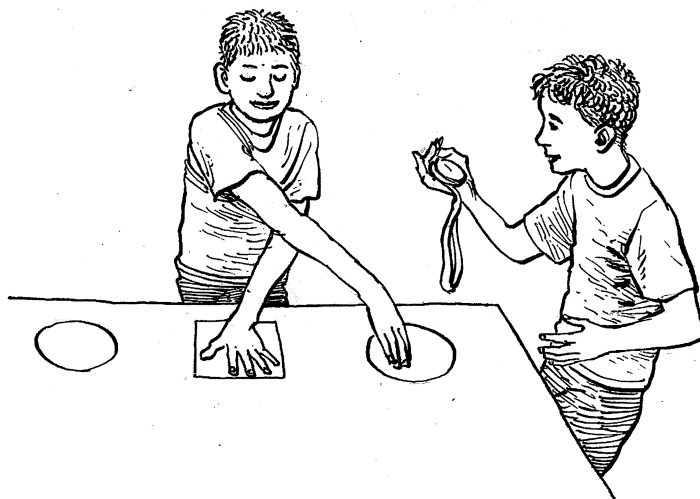


INSTRUCTIEKAART EUROFIT 5

SNELTIKKEN MET ÉÉN HAND

- Ga in een kleine spreidstand voor de tafel staan (ongeveer navelhoogte).
- Leg één hand in het midden van het tafelblad.
- Ga met je andere hand (voorkeurshand) zo snel mogelijk heen en weer, over de middenrand heen, waarbij je steeds een ronde schijf aantikt.
- Het middelpunt van de schijven ligt 80 cm uit elkaar.
- Begin met je tikhand voorlangs gekruist.
- Begin na 'drie, twee, één ... start' zo snel mogelijk beurtelings de schijven aan te tikken.
- Kijk zo min mogelijk naar de hand die heen en weer gaat.
- In totaal moet je met je hand 25 keer zo snel mogelijk de linker schijf aantikken.
- Een beweging telt niet als je een schijf mist of er overheen 'veegt'.
- Je krijgt twee kansen, de beste telt.



JONGENS	SCORE (= AANTAL SECONDEN)				
Leeftijd	laag	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	hoog
12 jaar	vanaf 13.5	12.6-13.4	12.1-12.5	11.3-12.0	t/m 11-2
13 jaar	vanaf 13.1	12.3-13.0	11.5-12.2	10.8-11.4	t/m 10.7
14 jaar	vanaf 12.4	11.7-12.3	11.0-11.6	10.2-10.9	t/m 10.1
15 jaar	vanaf 11.9	11.2-11.8	10.3-11.1	9.6-10.2	t/m 9.5
16 jaar	vanaf 11.6	10.7-11.5	10.1-10.6	9.3-10.0	t/m 9.2

MEISJES	SCORE (= AANTAL SECONDEN)				
Leeftijd	laag	onder gemiddeld	gemiddeld	boven gemiddeld	hoog
12 jaar	vanaf 13.0	12.3-12.9	11.6-12.2	11.0-11.5	t/m 10.9
13 jaar	vanaf 12.5	11.9-12.4	11.3-11.8	10.8-11.2	t/m 10.7
14 jaar	vanaf 12.2	11.4-12.1	10.8-11.3	10.2-10.7	t/m 10.1
15 jaar	vanaf 11.7	11.1-11.6	10.5-11.0	9.9-10.4	t/m 9.8
16 jaar	vanaf 11.2	10.7-11.1	10.4-10.6	9.7-10.3	t/m 9.6