



Hoptest (functionele testen):

Naam:

Geb. datum:

Naam:

One legged time hop test:

Instructie: hup zo snel mogelijk (met grote krachtige huppen), zonder inzet van de armen (armen op de rug houden) over een afstand van 6 meter. Eerst met het aangedane been en daarna opnieuw met het gezonde been. Deze test wordt 2x uitgevoerd.

One legged time hop test:%

Single hop for distance:

Instructie: 1 hup zover mogelijk, zonder inzet van de armen (armen op de rug houden) en sta ten minste 2 seconden stil. Eerst met het aangedane been en daarna opnieuw met het gezonde been. Deze test wordt 2x uitgevoerd.

Single hop for distance:%

Triple hop for distance:

Instructie: 3 huppen zover mogelijk, zonder inzet van de armen (armen op de rug houden) en sta ten minste 2 seconden stil. Eerst met het aangedane been en daarna opnieuw met het gezonde been. Deze test wordt 2x uitgevoerd.

Triple hop for distance:%