

Knie push-ups

Zoveel mogelijk push-ups in 30 seconden.

Startpositie

- Handen- en knieënsteun
- Handen op schouderbreedte
- Vingers recht vooruit, niet naar binnen gedraaid
- Schouders, bekken en knieën op één rechte lijn

Scores

1 punt per keer dat de armen opnieuw gestrekt zijn

Pogingen

1 poging

- ✓ Neus tegen de shuttle en vervolgens armen helemaal strekken
- ✓ Schouders tikken hand boven de schouders ter controle van gestrekte armen
- ✓ Bekken moet op rechte lijn tussen schouder en knie blijven
- ✓ Schouders goed uitduwen, mogen niet doorzakken
- ✓ Er mag kort geoefend worden
- ✓ Incorrecte uitvoering telt niet mee



Website
sportamundi.be



Mail
info@sportamundi.be