

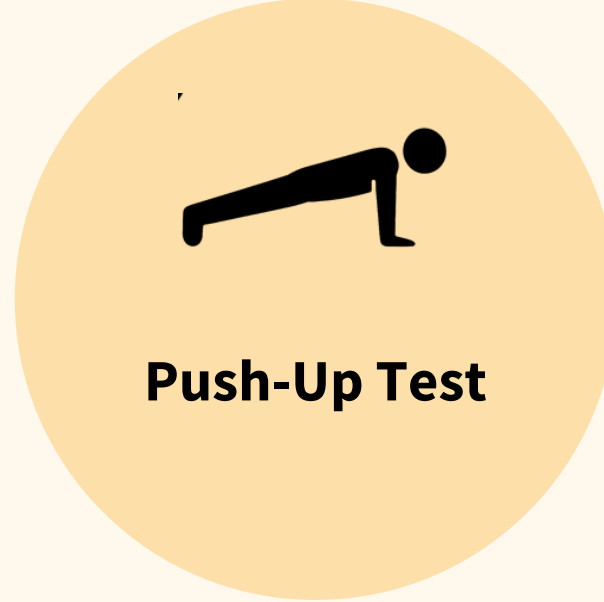
Doel: Een totaalbeeld krijgen van jouw fysieke fitheid als student Sport & Bewegen. De BE FIT batterij test kracht, lenigheid, stabiliteit, lichaamscompositie, wendbaarheid en uithoudingsvermogen.



**Countermovement
Jump**

Kracht
Onderlichaam

Hoe hoog spring je?
Ontwikkel je veel kracht in een korte tijd?



Push-Up Test

Kracht
Bovenlichaam

Hoeveel Push-ups voer jij uit in 1
minuut?



Davies Test

Core-Stability

Hoe stabiel is jouw core onder tijdsdruk? Kan jij
controle behouden terwijl je snel en precies
beweegt?



**Shoulder
Mobility Test**

Lenigheid
Bovenlichaam

Hoe soepel zijn jouw schouders? Heb jij
de mobiliteit om bovenhands efficiënt te
bewegen?



Sit&Reach Test

Lenigheid
Onderlichaam

Hoe flexibel is jouw achterste spierketen?
Beperk je jezelf in beweging door stijfheid?



Waist-Hip Ratio

Lichaamssamenstelling

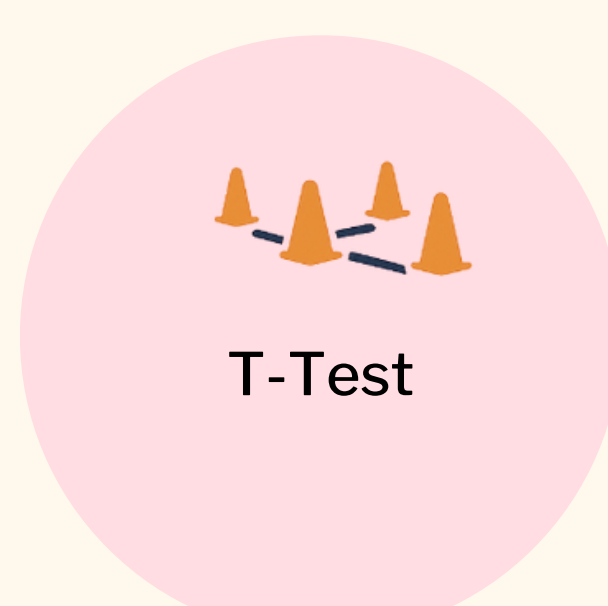
Hoe zit het met jouw lichaamsverhouding? Wat
zegt jouw taille-heupverhouding over jouw
gezondheidsrisico's?



**Single Leg Stand
Test**

**Posturale
Controle
Stability**

Kan jij jouw balans behouden op één
been? Hoe lang blijf jij stabiel staan
zonder te corrigeren?



T-Test

Wendbaarheid

Hoe snel en wendbaar kan jij reageren
op richtingsveranderingen? Kan jij je
snelheid onder controle houden?



Cooper Test

Uithoudingsvermogen

Hoe ver geraak jij in 12 minuten? Wat
zegt jouw uithoudingsvermogen over
je fysieke basis?