



Schoolkinderen  
Fitheidstesten



## Inhoud

- I. Riki beweegt
- II. Testprotocol
- III. Testen in beeld
- IV. Weergave algemene resultaten
- V. Het fitness rapport\* aan de kids



## I. 'Riki beweegt'

Voor de vlakbij Maastricht gelegen gemeente Riemst (B.) aanvaardde Medico Monde de opdracht alle basisschool kinderen, in een langjarige studie, te screenen op Fitheid, onder de werktitel: 'RIKI-beweegt'. De screening staat onder leiding van de dienst Sport van de gemeente ism dr. Jos Benders, sportarts en drs. Joost Burger, bewegingswetenschapper. (Publicaties HET BELANG VAN LIMBURG en 37 ZEVENTIG).



## II. Testprotocol



Bij elke test bevindt zich een testbegeleider.





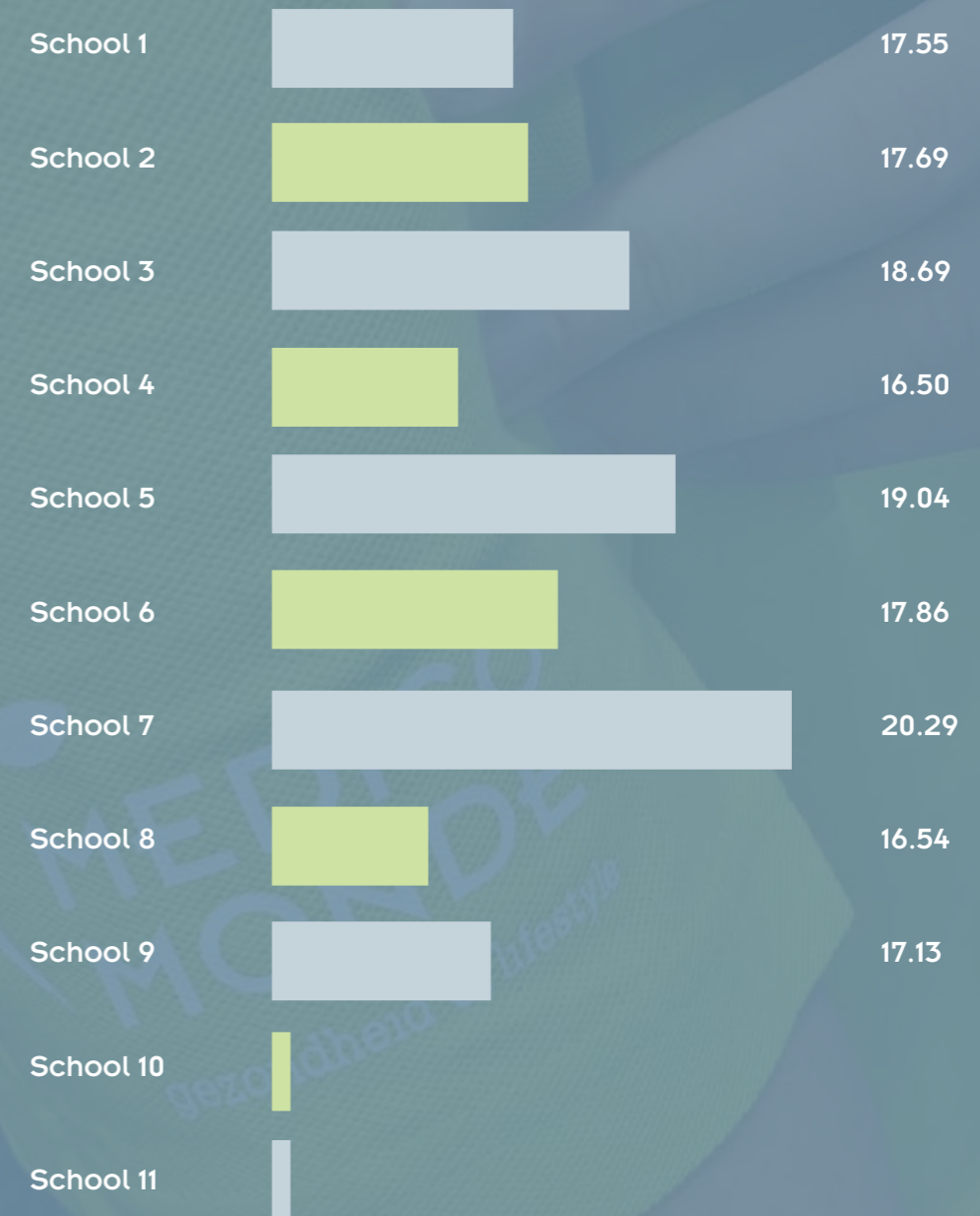


### III. Testen in beeld



### IV. Weergave algemene resultaten

BMI per school - 4e leerjaar



Normwaarde < 18,5  
 ONDERGEWICHT; 18,5 – 25; GEZOND GEWICHT; 25 – 30  
 OVERGEWICHT; >30 ERNSTIG OVERGEWICHT.



## V. Het fitness rapport\* aan de kids

Je gewicht is een belangrijke maat voor je gezondheid. Bij 'hoe leef ik' kijken we of je iets kan verbeteren. We kijken naar je lichaamssamenstelling en met name naar de verhouding tussen je lengte en je gewicht. Dit heet de **Body Mass Index (BMI)**. Is de score groen dan ben je kei-gezond. Is je score geel dan ben je te licht voor je leeftijd. Is je score rood dan raden we je aan op te letten voor de toekomst. Er is niets mis met een rode score zolang je het maar in de gaten houdt. Algemene richtlijnen mag je dan volgen, zoals gezond eten met veel groenten en weinig snoepen of frisdranken.

WIE BEN IK?				HOE LEEF IK?		
VOORNAAM	ACHTERNAAM	LEEFTIJD IN JAREN	GESLACHT	LENGTE (cm)	GEWICHT (kg)	BMI
		8	Jongen	131	28.1	16.4

De **fitheidsscore** is onderverdeeld in brons ■ (het kan beter), zilver ■ (je bent er bijna) of goud ■ (je bent top).

We hebben getest op 5 belangrijke onderdelen die niet alleen in sport, maar ook in het dagelijks leven belangrijk zijn. Dit zijn lenigheid (reiken), coördinatie (ooievaarsnest, sneltikken), kracht (sit-ups, verspringen, handknijpkracht (HKK), en hangen aan je armen), snelheid (sprinten) en uithoudingsvermogen (beep-test).

Heb je goud gescoord op een onderdeel dan ben je daarin de beste, maar zilver is ook al heel goed. Bij brons moet je nog wat werken aan je score. Dit kun je doen door te sporten (bij een vereniging of zelf) maar ook door misschien meer buiten te spelen of goed je best te doen bij de turnlessen. Zorg dat je altijd even tijd maakt voor sport of spel, want weet dat als je fit en gezond bent je veel beter kunt leren.

**Riki beweegt....jij toch ook!!!**

Testuitslag, zoals elk kind dit individueel ontvangt.

HOE FIT BEN IK?								
LENIGHEID	COÖRDINATIE		KRACHT			SNELHEID	UITHOUDING	
REIKEN (cm)	OOIEVAARSTEST (ja/nee)	SNELTIKKEN (sec)	SIT-UPS (aantal)	VERSPRINGEN (cm)	HKK (kg)	HANGEN (sec)	SNELHEID (sec)	UITHOUDING (min)
26	nee	23.37	21	72	10	3.06	24.16	3.5



Score bij het kind in dit voorbeeld

Je hebt 2 gouden, 4 zilveren en 3 bronzen medaille(s) gehaald. Probeer vooral aan je bronzen medailles te werken zodat ze binnen een aantal jaren zilver worden.

**Voor RIKI ben jij een HELD !!!!**

Onze partners:



Tarieven: op aanvraag.

**Stichting Medico Monde**  
info@medicomonde.eu  
www.medicomonde.eu

(print 2021)