

Skruvar - Stämber & pendelben

Test av vänster-högerdominans

| | VÄNSTER | HÖGER |
|--------------------------------------|---------|-------|
| Sparkar med vilket ben? | | |
| Skriver med vilken hand? | | |
| Kastar med vilken hand? | | |
| Längdhopp, sista steget, vilket ben? | | |
| Drop-test mot matta, 5 stk. | | |
| Löptest med vändning, 5 stk. | | |

94% av alla människor är antingen-eller dominanta åt vänster- eller högerhåll. Exempel: en person, som skriver med höger handen, och sparkar med högerbenet är högerdominant. -Och vice versa.

Högerdominanta människor har vänster som naturligt skruvhåll, vänster ben som stämber och höger ben som pendelben.

Vänsterdominanta människor har höger som naturligt skruvhåll, höger ben som stämber och vänster ben som pendelben.

6% av alla människor är ambivalenta inom detta. Beroende av graden får vi välja skruvhåll, stämber och pendelben tillsammans med den aktiva. Kolla även noga på längdhoppstestet, då man oftast använder sig av starkaste benet i avvecklingen. Detta KAN peka åt vilket håll, som skall väljas.