

■ Stützkraft



Kondition



- 1 kleiner Kasten
- 1 Stoppuhr
- 1 Maßband
- 1 Klebeband

Durchführung

Um einen kleinen Kasten wird ein Kreis mit einem Radius von 1 Meter von der Kastenmitte aus (Füße) gezeichnet. Zusätzlich muss durch eine Markierung der Startpunkts (= Zielpunkt) gekennzeichnet werden (siehe Abbildung). Startposition: Je eine Hand rechts und links von der Startlinie. Richtungswechsel/Ziel: es muss jeweils mit einer Hand die Start-/Ziellinie berührt werden. Der Spieler geht in den Liegestütz vorlings, wobei sich die Füße in der Mitte auf dem kleinen Kasten befinden. Die Aufgabe besteht nun darin aus der Liegestützposition allein mit den Händen innerhalb des Kreises den kleinen Kasten einmal nach links und einmal nach rechts zu umrunden (je 360°). Die Füße dürfen sich dabei auf dem Kasten bewegen. Die Liegestützposition darf dabei nicht verlassen werden. Das Berühren des Kreises mit den Händen ist gestattet. Die Gesamtzeit für beide Runden wird gemessen.



Achtung:

- Auf korrekte Liegestützposition (Gesäß muss über den Schultern bleiben) achten.
- Die Beine nicht mit Schienbein auf dem Kasten ablegen.
- Die Markierung sollte nicht verlassen werden

Schwerpunkte (Kondition):

Kraftausdauer der Arme (+Rumpf)



<https://youtu.be/bLb3JcjsMLs>



Gesamtzeit in Sekunden

26,6	25,7	24,8	24,0	23,2	22,5	21,7	21,0	20,4	19,7	19,1	18,5	17,9	17,4	16,9	16,4	15,9	15,5	15,1	14,7	14,4	14,1	13,8	13,6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Punkte																							