

Bankziehen



Kondition



1 Langbank
1 Turnmatte
Klebeband

Durchführung

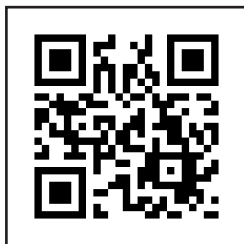
Der Spieler steht an einem Ende der Langbank und hält sich mit beiden Händen fest. Er zieht sich nach dem Startsignal mit den Händen bis zum anderen Ende der Langbank. Danach mit beiden Händen auf dem Boden abstützen und bis zu einer Markierung (1 Meter hinter der Bank) geradeaus stüteln. Die Füße bleiben dabei auf der Bank. In der Liegestützhaltung um 90° nach links drehen und bis zur Matte stüteln. Auf der Matte in den Liegestütz rücklings drehen und bis zur Ziellinie stüteln.

Achtung:

- Saubere Ausführung des Stützens, nur die Hände dürfen den Boden berühren!

Schwerpunkte (Kondition):

Kraft(ausdauer) für die Arme (+ Rumpf)



<https://youtu.be/stj1yJTevAw>



Zeit in Sekunden

32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
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																							