

## ■ Stützkraft



Kondition



kleinen Kasten

Markierungsmaterial

Stoppuhr

Maßband

### 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, dann herum bis diese Position wieder erreicht ist und Richtungswechsel. Ziel: wieder eine Hand über der Linie. 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 und die Umrundung muss ohne Pause erfolgen. 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 Umrundung muss ohne Pause absolviert werden.
- Die Beine nicht mit Schienbein auf dem Kasten ablegen.



<https://youtu.be/bLb3JcjsMLs>

### Schwerpunkte (Kondition):

Kraftausdauer der Arme (+Rumpf)



| Gesamtzeit in Sekunden |      |
|------------------------|------|
| 27,5                   | 27,0 |
| 26,5                   | 26,0 |
| 25,5                   | 25,0 |
| 24,5                   | 24,0 |
| 23,5                   | 23,0 |
| 22,5                   | 22,0 |
| 21,5                   | 21,0 |
| 20,5                   | 20,0 |
| 19,5                   | 19,0 |
| 18,5                   | 18,0 |
| 17,5                   | 17,0 |
| 16,5                   | 16,0 |

Punkte

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