

■ Stützen



Kondition



4 Turnmatten

2 Langbänke

1 Stoppuhr



<https://youtu.be/MVOGPWqw9t0>

Durchführung

Zwei Langbänke werden im schulterbreitem (40 cm) Abstand längs nebeneinander aufgestellt. Die Langbänke werden auf beiden Seiten mit jeweils zwei Matten übereinander unterlegt. Der Spieler nimmt die Ausgangsstellung Liegestütz vorlings ein (Arme und Füße auf den Bänken). Beide Füße werden gleichzeitig von den Bänken gelöst und nach vorne unter dem Körper ein- und durch geschwungen, wobei die Arme stützen und gestreckt bleiben und die Füße den Boden nicht berühren dürfen. Danach beide Füße gleichzeitig im Liegestütz vorlings auf die Bänke stellen. Anschließend erfolgt die gleiche Bewegung rückwärts in die Ausgangsstellung. Es gilt innerhalb von 30 Sekunden so viele erfolgreiche Bewegungen wie möglich auszuführen. Jede erfolgreiche Bewegung vorwärts oder rückwärts zählen als je ein Schwung. Für jeden Bodenkontakt mit den Füßen (auch 1 Fuß) wird ein Punkt von der erreichten Punktzahl abgezogen.

Achtung:

- Die Bewegungen müssen korrekt und in vollem Umfang ausgeführt werden.
- Die Beine dürfen gebeugt sein.

Schwerpunkte (Kondition):

Kraftausdauer der Arme (+ Rumpf)



Anzahl Schwünge																							
6	8	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	32
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																							