



Krafttest

1. Armmuskulatur

Einen Medizinball 3-mal über eine 2 m hohe Wandmarkierung stoßen:

- (1) 1,5 kg schwerer Medizinball
- (2) 3 kg schwerer Medizinball
- (3) 2-mal links und 2-mal rechts mit einem 3 kg schweren Medizinball

2. Bauchmuskeln

Rückenlage auf der Matte; Unterschenkel liegen auf einem kleinen Kasten:

- (1) den Kopf 5 Sek. lang etwa 10 cm vom Boden abheben; insgesamt 3-mal
- (2) wie oben, dabei mit den Händen die Knie berühren
- (3) wie oben, dabei die Arme in Hochhalte mit anheben

3. Ganzkörper (insbesondere: Arm-, Brust- und Bauchmuskulatur)

Liegestütz mit etwas eingedrehten Händen und Körperspannung:

- (1) mindestens 5-mal
- (2) mindestens 10-mal
- (3) mindestens 15-mal

4. Oberschenkelmuskulatur

Im Stand Rücken gegen eine Wand lehnen und die Beine beugen, bis Unter- und Oberschenkel etwa in einem 90°-Winkel zueinander stehen. Spannung halten und gleichmäßig weiter atmen.

Spannung wird gehalten:

- (1) mindestens 30 Sek.
- (2) mindestens 45 Sek.
- (3) mindestens 60 Sek.

Bewertung:

- (1) mäßig
- (2) gut
- (3) sehr gut