

Übung 6: Liegestütz

Aufgabe:

Das Kind soll innerhalb von **40 Sekunden so viele Liegestütz wie möglich durchführen**. Das Kind liegt mit geschlossenen, gestreckten Beinen in Bauchlage und die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Nun setzt das Kind die Hände **neben den Schultern** auf und drückt sich vom Boden ab, bis die Arme gestreckt sind und der Körper vom Boden gelöst ist (Achten Sie darauf, dass Rücken und Beine gerade bleiben, um eine Hohlkreuzhaltung zu vermeiden!).

Sind die Arme gestreckt, so soll das Kind mit einer Hand die andere berühren. Danach werden die Arme gebeugt bis der Körper sich wieder in Bauchlage befindet und die Ausgangsposition eingenommen ist.

Vor dem nächsten Liegestütz soll das Kind die Hände hinter dem Rücken berühren. Der Test beginnt nach zwei Probe-Liegestütz.

Werte aufnehmen:

Zählen Sie innerhalb der 2 Versuche á 40 Sekunden die korrekt durchgeführten Liegestütz; d.H. zählen Sie jedes Mal, wenn sich die Hände wieder hinter dem Rücken berühren.

Wichtig ist:

- dass nur Hände und Füße den Boden berühren,
- dass im Stütz eine Hand die andere berührt,
- dass auf dem Rücken „abgeklatscht“ wird
- dass das Hochdrücken nicht aus dem Rücken (Hohlkreuz) heraus erfolgt.

In den Normentabellen lässt sich die fünfstufige Beurteilung für die erreichte Anzahl der Liegestütze differenziert nach Alter und Geschlecht ablesen.

Testmaterialien:

Matte

Stoppuhr

Bemerkung:

Achten Sie auf eine ruhige Bewegungsausführung!
(Zeitdruck verleitet zu unsauberer Ausführung)

