

05 Liegestütz_{LS}

1 HÄNDE RÜCKEN



Hände berühren sich hinter dem Rücken. Füße sind aufgestellt.

2 GLEICHZEITIG AUF



Hände werden neben die Schulter gesetzt und drücken den Oberkörper und die gestreckten Beine **gleichzeitig** nach oben bis die Arme gestreckt sind. In dieser Stützposition berühren nur Hände und Füße den Boden.

3 HAND LÖSEN



In der Stützposition wird eine Hand gelöst und berührt die andere. Anschließend wird die gelöste Hand wieder schulterbreit aufgestellt.

4 GLEICHZEITIG AB



Oberkörper und gestreckte Beine werden gleichzeitig auf dem Boden abgelegt. Beide Hände berühren sich wieder hinter dem Rücken. Es wird 1 Liegestütz gezählt. *Die Hand, die sich löst darf gewechselt werden.*

BENÖTIGT WIRD

- Gymnastikmatte
- Stoppuhr oder Timer
- mindestens eine Person zur Testdurchführung

GEMESSEN WIRD

- Korrekt ausgeführte Anzahl an Liegestütz in 40 Sekunden
- Es wird jedes Mal gezählt, wenn sich die Hände hinter dem Rücken wieder berühren

WICHTIGE HINWEISE

- Testaufgabe wird zu Beginn demonstriert
- Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.
- Es werden 2 Probedurchgänge ausgeführt.

TIPP

- Die Ausführung der Testaufgabe verbal mit Aktionshinweisen 1-4 unterstützen

FEHLER

- Ein genannter Schritt wird ausgelassen
- Hochdrücken oder Ablassen über die Knie
- Hochdrücken erfolgt über ein Hohlkreuz, Knie und Becken werden nicht gleichzeitig abgehoben

