

04 Rumpfbeuge

RB



BENÖTIGT WIRD

- Langbank
- Zentimeterskala Rumpfbeuge
- Klemmbrett um Wert abzulesen
- mindestens eine Person zur Testdurchführung

GEMESSEN WIRD

- tiefste gehaltene Position mit gestreckten Beinen
- Position muss 2 Sekunden gehalten werden
- Fingerspitzen berühren Zentimeterskala/Rumpfbeugeanzeige
- 2 Durchgänge

WICHTIGE HINWEISE

- Testaufgabe wird OHNE Sportschuhe durchgeführt.
- Fußzehen schließen mit der Bankkante ab.
- Die Zentimeteranzeige Rumpfbeuge ist zwischen beiden Füßen.
- Nullpunkt befindet sich auf Höhe des Sohlenniveaus.
- Unterhalb der Kante/Fußsohle = positiver Wert (+).
- Oberhalb der Kante/Fußsohle = negativer Wert (-).
- Es gibt KEINEN Probeversuch.
- Ein ausgiebiges Dehnen im Vorfeld ist zu vermeiden.



TIPP

- Seitlich vom Kind stehen; ggf. Hand auf das Knie des Kindes legen, um zu erkennen, ob die Knie gestreckt sind (insbesondere bei weiten, langen Hosen manchmal schwer sichtbar)
- Auf 2 Sekunden Haltezeit hinweisen
- Testhelferin oder Testhelfer hält das Klemmbrett an die Bankkante bis das Kind mit den Fußspitzen das Klemmbrett berührt.

FEHLER

- Keine Streckung in den Kniegelenken
- Weniger als 2 Sekunden gehalten
- Position wird nicht kontrolliert gehalten
- Dynamisches Federn