



BENÖTIGT WIRD

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

GEMESSEN WIRD

- Korrekt ausgeführte Anzahl an Sit-ups in 40 Sekunden
- Es wird jedes Mal gezählt, wenn die Ellenbogen die Knie berühren

WICHTIGE HINWEISE

- Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.
- Testaufgabe wird zu Beginn demonstriert.
- Es werden zwei Probedurchgänge ausgeführt.
- Hilfsperson fixiert die Füße des Kindes.
- Beine im Kniegelenk sind um ca. 80° gebeugt.
- Fingerspitzen sind an den Schläfen, die Daumen hinter den Ohrläppchen angelegt.
- Beim Hochkommen berühren die Ellenbogen beide Knie.
- Beim Ablegen des Oberkörpers müssen beide Schulterblätter die Matte berühren.



TIPP

- Hilfsperson (z. B. wartendes Kind) hält die Füße fest
- Testhelferin oder Testhelfer stehen mit Timer und Handzähler neben Kind

FEHLER

- Ellenbogen berühren nicht die Knie
- Übung wird mit Schwung durchgeführt
- Becken hebt vom Boden ab
- Schulterblätter berühren nicht den Boden