

Wie stabil bist du? Teste deine Kraft!

Aufgabe

Führt in Partnerarbeit die dargestellten Übungen aus. Stoppt mit der Uhr, wie lange ihr die Übungen jeweils halten könnt und tragt das Ergebnis ein.



Illustration: © Alexander Weiler

Unterarmstütz rücklings

Foto: Horst Rudel

Skihocke

Foto: Horst Rudel

Seitstütz

Foto: Horst Rudel

Wie lange kannst du die angegebene Position technisch korrekt halten?

Bodenruderposition gehalten

Foto: Horst Rudel

Unterarmstütz vorlings

Foto: Horst Rudel

Auswertung

60–90 Sekunden	☺	Super! Diese Rumpfmuskeln sind bei dir bereits richtig gut trainiert. Durch Kräftigungsübungen für diese Muskeln bleibt das auch so.
30–60 Sekunden	☹	O.K. Hier hast du genügend Kraft. Durch Krafttraining kannst du dich noch verbessern.
0–30 Sekunden	☹	Verbesserungsbedürftig! Hier steckt noch jede Menge Entwicklungspotenzial. Es wird Zeit, dass du diese Rumpfmuskeln trainierst.