Bankziehen

Kondition

1 Langbank
1 Turnmatte
1 Klebeband

Durchführung

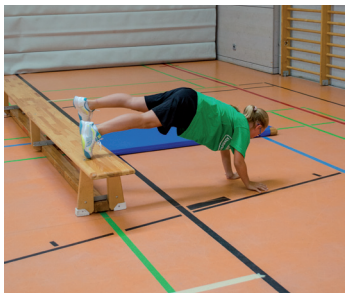
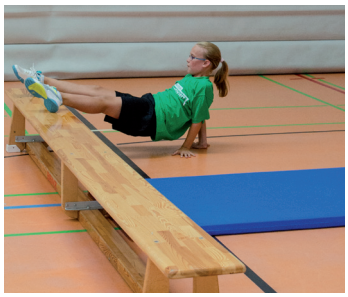
Der Spieler steht an einem Ende der Langbank und hält sich mit beiden Händen fest. Er zieht sich nach dem Startsignal mit den Händen bis zum anderen Ende der Langbank. Danach mit beiden Händen auf dem Boden abstützen und bis zu einer Markierung, 1 Meter hinter der Bank geradeaus stützeln. Die Füße bleiben dabei auf der Bank. In der Liegestützhaltung um 90° nach links drehen und bis zur Matte stützeln. Auf der Matte in den Liegestütz rücklings drehen und bis zur Ziellinie am Ende der Bank stützeln.

Achtung:

- Saubere Ausführung des Stützelns: Nur die Händen dürfen den Boden berühren!

Schwerpunkte (Kondition):

Kraft(ausdauer) für die Arme (+ Rumpf)

https://youtu.be/stj1yJTevAw

Zeit in Sekunden

28,5	27,9	27,2	26,5	25,8	25,0	24,3	23,4	22,6	21,7	20,8	20,0	19,0	18,0	16,9	15,9	14,9	13,8	12,6	11,5	10,3	9,1	8,0	7,2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Punkte