

Unterarmstütz

Jungen & Mädchen Sek. I

Angegeben ist die **Minstdauer** für die entsprechende Note

Klasse	Note 5	Note 4	Note 3	Note 2	Note 1	Note +1
5. Klasse	20s	40s	50s	1:10	1:30	1:50
6. Klasse	20s	40s	1:00	1:20	1:40	2:00
7. Klasse	30s	50s	1:10	1:30	1:50	2:20
8. Klasse	30s	1:00	1:20	1:40	2:00	2:40
9. Klasse	45s	1:10	1:40	2:00	3:00	3:30
10. Klasse	50s	1:20	1:50	2:10	3:10	3:40

Jungen & Mädchen Sek. II

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
40s	50s	1:00	1:20	1:40	2:00	2:15	2:30	2:45	3:00	3:10	3:20	3:35	3:50	4:00

Durchführung:

In der vorgegebenen Position (Unterarmstütz – Körper gerade) wird im Sekundentakt abwechselnd der linke und der rechte Fuß vom Boden um etwa eine Fußlänge angehoben, die Beine bleiben in der Streckung. Gemessen wird die Zeit bis zum Übungsabbruch.

