



Station: „Hacke-Spitze“ (Kraftausdauer)

Material: Stoppuhr, ggf. Gymnastikmatte

1. Plank-Stellung einnehmen



2. Fuß auf „Hacke“



3. Fußwechsel



- eine Minute
- jeder Kontakt zählt

Wertungshinweis: Faktor 2 - Der erzielte Wert wird mit zwei multipliziert.

Aufgabe:

Begib dich in die "Plank-Stellung". Du stützt dich dabei vorne auf die Unterarme und hinten auf die Zehenspitzen. Dazwischen bildet dein Körper eine Gerade (Ausgangsposition).

Auf ein Signal hin beginnst du einen Fuß von oben auf die „Hacke“ des anderen Fußes zu stellen.

Anschließend stellst du ihn dann wieder zurück neben den anderen Fuß (Ausgangsposition).

Das Gleiche wiederholst du mit dem anderen Fuß.

Deine Partnerin / dein Partner zählt jede Berührung der Fußspitze auf der „Hacke“ innerhalb einer Minute.

Du erzielst keinen Punkt, sobald ein Knie den Boden berührt.