

Großer Fitnessstest

Du kannst auch Zuhause deine Fitness testen! Versuche alle Übungen an einem Tag zu machen und trage die Ergebnisse auf der nächsten Seite ein!

	<i>Aufgabe</i>	<i>Das brauchst du dafür</i>
<p>1. 20-Meter-Sprint</p> 	<p>Suche dir einen Platz, wo du 20 Meter (ca. 33 Schritte) rennen kannst.</p> <p>Wie schnell bist du?</p> <p>Eine andere Person misst deine Zeit.</p>	<p>Stoppuhr</p>
<p>2. Balancieren rückwärts</p> 	<p>Dafür kannst du auch einen umgefallenen Baumstamm im Garten benutzen oder auch nur auf einer Linie balancieren.</p> <p>Wie oft trittst du daneben?</p>	<p>Z.B. einen umgefallenen Baum oder eine gerade Linie oder Schnur auf dem Boden</p>
<p>3. Seitliches Hin- und Herspringen</p> 	<p>Markiere dir auf dem Boden eine Linie.</p> <p>Wie oft schaffst du es in 15 Sekunden hin- und her zu springen?</p> <p>Eine andere Person zählt und misst die Zeit.</p>	<p>Stoppuhr</p>
<p>4. Sit-Ups</p> 	<p>Wie viele Sit-Ups schaffst du in 40 Sekunden?</p> <p>Achte aber auf eine gute Ausführung.</p>	<p>Stoppuhr</p>
<p>5. Liegestützen</p> 	<p>Wie viele Liegestützen schaffst du in 40 Sekunden?</p> <p>Du kannst auch Liegestützen mit den Knien auf dem Boden machen. Achte auf deine Ausführung!</p>	<p>Stoppuhr</p>
<p>6. Standweitsprung</p> 	<p>Wie weit springst du vom Stand aus?</p> <p>Du hast 3 Versuche. Der beste Versuch zählt.</p> <p>Eine andere Person misst die Länge.</p>	<p>Maßband oder Meterstab</p>
<p>7. Rumpfbeuge</p> 	<p>Stell dich mit gestreckten Beinen auf einen Vorsprung (z.B. Bank oder Stuhl).</p> <p>Wie weit kommst du mit den Fingern nach unten?</p> <p>Eine dritte Person misst die Länge vom Fuß bis zur Fingerspitze.</p>	<p>Maßband oder Meterstab</p>

Ergebnisse

Trage hier deine Ergebnisse ein!

Mach die Übungen in regelmäßigem Abstand (z.B. alle 3 Tage) und versuche dich selbst zu übertreffen!

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
1. 20-Meter-Sprint							
2. Balancieren rückwärts							
3. Seitliches Hin- und Herspringen							
4. Sit-Ups							
5. Liegestützen							
6. Standweitsprung							
7. Rumpfbeuge							

