

Klassenstufen: 5 - 12
Fähigkeit: Kraftausdauer

Wandhocke

Durchführung: Der Rücken lehnt an der Wand, zwischen Oberkörper und Oberschenkel sowie zwischen Ober- und Unterschenkel beträgt der Winkel jeweils 90 Grad. Die Arme sind vor dem Körper verschränkt.

Wertung: Gemessen wird die Zeit in Sekunden, in der die vorgegebene Position gehalten werden kann.



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12	
Note				Zeit in Sekunden								
	1			150	150	160	160	170	170	180	180	
	2			90	90	100	100	110	110	120	120	
	3			60	60	70	70	80	80	90	90	
	4			40	40	45	45	50	50	60	60	
	5			20	20	25	25	30	30	30	30	

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12	
Note				Zeit in Sekunden								
	1			180	180	200	200	220	220	240	240	
	2			120	120	140	140	160	160	180	180	
	3			90	90	100	100	120	120	140	140	
	4			60	60	70	70	90	90	100	100	
	5			30	30	40	40	50	50	60	60	