

**Klassenstufen: 3 - 12**  
**Fähigkeit: Kraftausdauer**

## Liegestützbeugen (30 s)

Durchführung: **Klassen 3 - 7:**

Die Hände stützen Schulterbreit auf der Turnbank (Arme senkrecht), Füße am Boden. Beugen und Strecken der Arme ohne Unterbrechung bei gestrecktem Körper. Gezählt werden die Liegestütze, wenn beim Beugen zwischen Ober- und Unterarm ein spitzer Winkel (unter 90 Grad) erreicht wird.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der erreichten Wiederholungen in 30 Sekunden.

Durchführung: **Klassen 8 – 12:**

Die Hände stützen Schulterbreit auf dem Boden vor der Turnmatte (s. Abb.). Beugen der Arme bis die Brust die Turnmatte berührt und ein rechter Ellbogenwinkel erkennbar ist. Sofortiges Hochdrücken bis zur Armstreckung ohne Pause.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der erreichten Wiederholungen in 30 Sekunden.



weiblich	Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
Schrägliegestütz (Anzahl in 30 s)										Liegestütz (Anzahl in 30 s)
Note	1	20	22	22	25	25	18	20	22	25
	2	15	17	17	18	18	13	14	16	17
	3	10	12	12	12	12	9	9	10	10
	4	7	7	7	7	7	5	5	5	5
	5	3	3	3	3	3	2	2	2	2

männlich	Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
Schrägliegestütz (Anzahl in 30 s)										Liegestütz (Anzahl in 30 s)
Note	1	22	24	26	28	30	25	30	30	35
	2	17	18	20	22	24	20	25	25	27
	3	12	13	15	17	18	15	18	18	20
	4	9	9	10	12	12	10	11	11	14
	5	5	5	5	6	6	5	6	7	7