

Crunches

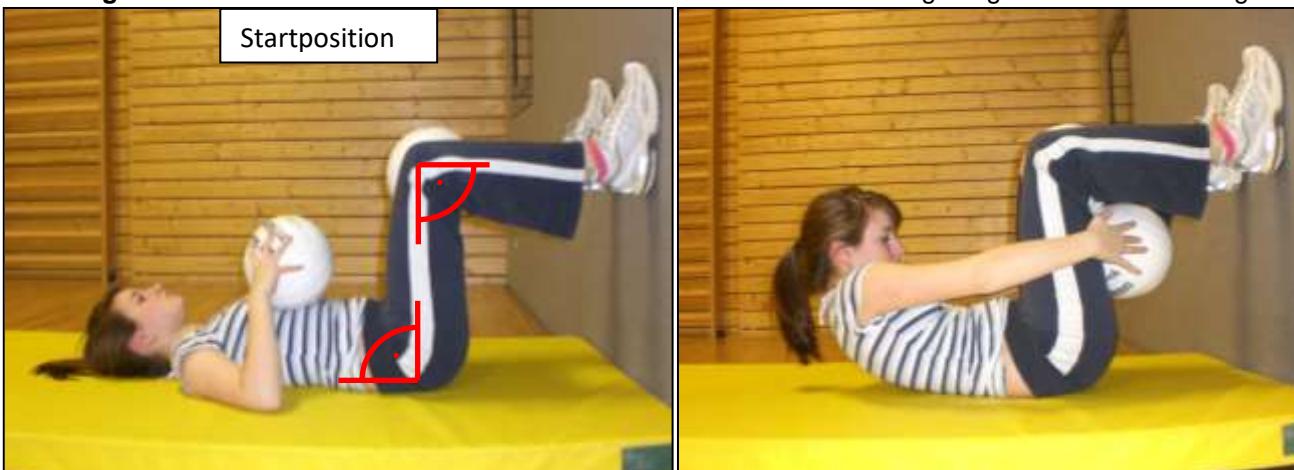
**Fähigkeit: Kraftausdauer
(Bauchmuskulatur)**

Durchführung:

Der Schüler liegt rücklings auf einer Turnmatte, die Füße sind so an die Wand gestellt, dass im Knie- und Hüftbereich jeweils ein rechter Winkel entsteht. Zwischen den Knien wird ein Volleyball fixiert. Ein weiterer Volleyball wird so oft wie möglich um beide Oberschenkel kreisend übergeben (nicht werfen). Die Übergabe erfolgt über dem Kopf und hinter den Oberschenkeln, der Rumpf wippt dabei auf und ab, die Fersen bleiben an der Wand.

Wertung:

Bewertet wird die Anzahl der korrekten und vollständig ausgeführten Umkreisungen.



Klasse	Geschlecht	10 Punkte	20 Punkte	30 Punkte	40 Punkte
10	weiblich	12	18	24	32
	männlich	22	34	44	52

11	weiblich	14	22	28	36
	männlich	26	38	48	56

12	weiblich	16	24	32	40
	männlich	30	42	52	60

Auswertung des Eva Schulze Fitnessstest

Die erreichten Punkte der vier Disziplinen werden addiert und ergeben eine Gesamtpunktzahl. Diese wird wie folgt in eine Note/Notenpunkte umgerechnet.

Klasse 10

Note	6	5	4	3	2	1
Punktzahl	0-20	30-50	60-80	90-110	120-140	150-160

Klasse 11/12

Veränderung der Halbjahresnote	-1 NP	+/- 0 NP	+1 NP
Punktzahl	Bis 70	80-120	Ab 130

Beispiel:

Ein Zwölftklässler erreicht folgende Ergebnisse:

- Crunches 42 Stk. = 20 P
- Liegestütze 39 Stk. = 20 P
- Unterarmstütz 1:40 min = 0 P
- Seilspringen 122 Stk. = 30 P

Er erreicht insgesamt 70 Punkte. Damit rutscht seine Halbjahresnote laut Tabelle um 1 NP nach unten!

Liegestützbeugen

Fähigkeit: Kraftausdauer
(Bauchmuskulatur)
(Brustmuskulatur)
(Schultermuskulatur)
(Armstretcher)

Durchführung Turnbank:

Die Hände stützen etwa Schulterbreit auf der Turnbank (Arme senkrecht). Die Füße werden mit den Zehenspitzen so auf den Boden gestellt, dass der Körper gestreckt ist. Beugen und Strecken der Arme ohne Unterbrechung, beim Beugen sollte zwischen Ober- und Unterarm ein spitzer Winkel (unter 90°) erreicht werden.

Durchführung Boden:

Die Hände stützen etwa Schulterbreit auf dem Boden vor der Turnmatte, der Oberkörper befindet sich über einer Mattenecke. Die Füße werden mit den Zehenspitzen so auf den Boden gestellt, dass der Körper gestreckt ist. Beugen und Strecken der Arme ohne Unterbrechung, beim Beugen sollte das Kinn die Matte berühren.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der Wiederholungen, bei denen zwischen Ober- und Unterarm ein spitzer Winkel (unter 90°) erkennbar ist.



Klasse	Geschlecht	10 Punkte Bank/Boden	20 Punkte Bank/Boden	30 Punkte Bank/Boden	40 Punkte Bank/Boden
10	weiblich	12/4	30/10	-/16	-/24
	männlich	-/14	-/26	-/36	-/48

11	weiblich	18/6	36/12	-/18	-/26
	männlich	-/18	-/30	-/40	-/52

12	weiblich	24/8	42/14	-/20	-/28
	männlich	-/20	-/36	-/46	-/56

Seilsprung (60 s)

Fähigkeit: Grundlagenausdauer

(Beinmuskulatur)

(Schultermuskulatur)

(Unterarmmuskulatur)

Durchführung: In 60 Sekunden sollen so viele Seildurchschläge wie möglich geschafft werden.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl der Seildurchschläge in 60 Sekunden.



Klasse	Geschlecht	10 Punkte	20 Punkte	30 Punkte	40 Punkte
10	weiblich	80	100	115	125
	männlich	80	100	115	125

11	weiblich	85	103	118	128
	männlich	85	103	118	128

12	weiblich	90	105	120	130
	männlich	90	105	120	130

Unterarmstütz

Fähigkeit: Kraftausdauer
(Bauchmuskulatur)
(Brustmuskulatur)
(Schultermuskulatur)
(Armstrekker)

Durchführung: Die Unterarme stützen etwa Schulterbreit auf dem Boden. Die Füße werden mit den Zehenspitzen so auf den Boden gestellt, dass der Körper gestreckt ist. Es ist darauf zu achten, dass weder die Hüfte hängt, sodass ein Hohlkreuz entsteht, noch zu einem Buckel geformt ist.

Wertung: Bewertet wird die Zeit, in der die Hüfte in sauberer Technik gehalten wird.



Klasse	Geschlecht	10 Punkte	20 Punkte	30 Punkte	40 Punkte
10	weiblich	0:30	1:00	1:30	2:00
	männlich	1:00	1:30	2:00	2:30

11	weiblich	1:00	1:30	2:00	2:30
	männlich	1:30	2:00	2:30	3:00

12	weiblich	1:30	2:00	2:30	3:00
	männlich	2:00	2:30	3:00	3:30