



# Krafttest

## Home

### Wand-Sitzen

Lehne Dich an eine Wand und nimm eine Kniebeugeposition ein, bei der die Oberschenkel parallel zum Boden verlaufen. Die Arme werden vor der Brust verschränkt. Halte die Position so lange wie möglich.

**Auswertung:**

sehr gut	>90 sek.
gut	80-89 sek.
befriedigend	60-79 sek.
mäßig	45-59 sek.
schlecht	<45 sek.

---

### Wand-Stützen

Lehne Dich an eine Wand, stelle die Füße eine Fußlänge nach vorne. Baue die nötige Körperspannung auf, um eine gestreckte Haltung zu garantieren. Stütze Dich mit den Ellbogen auf Schulterhöhe von der Wand ab. Ziehe die Schulterblätter so stark wie möglich zusammen. Führe 20 (Männer) bzw. 15 (Frauen) Wiederholungen durch.

**Auswertung:**

sehr gut	ohne Absinken der Ellbogen
gut	leichtes Absinken der Ellbogen
befriedigend	deutliches Absinken der Ellbogen
mäßig	Abbruch nach der Hälfte der Wiederholungen
schlecht	Abbruch bei weniger als der Hälfte der Wiederholungen



# Liegestütz

Führe so viele fehlerfreie Liegestütz wie möglich aus.

**Auswertung:**

	Männer	Frauen
sehr gut	>30	>20
gut	25	25
befriedigend	20	10
mäßig	10	5
schlecht	<10	<5

---

# Crunch

Nehme die korrekte Crunch-Position ein. Die Arme sind vor der Brust verschränkt, der untere Rücken bleibt am Boden. Führe so viele Bewegungen wie möglich aus. Lege dabei jedes Mal die Schultern wieder vollständig ab.

**Auswertung:**

	Männer	Frauen
sehr gut	>40	>40
gut	35	30
befriedigend	30	25
mäßig	20	15
schlecht	<20	<15