

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

## Schneller Crunch (30 s)

Durchführung: Der Schüler liegt auf dem Rücken, die Fersen sind auf einem Hocker abgelegt. Zwischen den Knien kann ein Volleyball fixiert werden. Im Knie- und Hüftbereich wird jeweils ein rechter Winkel eingenommen. Auf ein Startsignal wird 30 Sekunden lang, möglichst oft ein Tennisball um beide Oberschenkel kreisend übergeben (nicht werfen!). Die Übergabe erfolgt jeweils vor oder hinter den Oberschenkeln. Der Rumpf wippt dabei leicht auf und ab. Ein Wertungsversuch.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl korrekt ausgeführter vollständiger Umkreisungen innerhalb von 30 Sekunden.



weiblich		KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
Anzahl in 30s											
Note	1	26	26	28	28	30	30	32	32	34	34
	2	22	22	24	24	26	26	28	28	30	30
	3	18	18	20	20	22	22	24	24	26	26
	4	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22
	5	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18

männlich		KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
Anzahl in 30s											
Note	1	28	28	30	30	32	32	34	34	36	36
	2	24	24	26	26	28	28	30	30	32	32
	3	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28
	4	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24
	5	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20