

**Klassenstufen: 3 - 12**  
**Fähigkeit: Beweglichkeit**

**Rumpfbeugen vorwärts**

Durchführung: Der Schüler steht ohne Schuhe mit geschlossenen Beinen auf der Bank. Er führt eine Rumpfbeuge vorwärts mit gestreckten Knien aus.

Wertung: Gemessen und bewertet wird der mit den Fingerspitzen erreichte tiefste Punkt (in cm), der mindestens zwei Sekunden gehalten werden kann (kein Federn). Messwerte über dem Bankniveau werden mit „Minus“ bewertet.

Hinweis: Unbedingt auf sachgemäße Erwärmung und die Streckung der Knie achten.



weiblich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		cm									
Note	1	10	12	13	14	14	15	16	16	17	17
	2	5	6	7	7	8	10	10	10	11	11
	3	2	3	3	2	3	5	5	5	5	5
	4	-1	-1	-1	-2	-2	0	0	0	2	2
	5	-6	-6	-10	-10	-10	-8	-8	-8	-6	-6

männlich		Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12
		cm									
Note	1	8	8	8	8	10	12	12	12	14	14
	2	3	3	3	3	4	6	6	6	8	8
	3	0	0	0	0	0	0	2	2	3	3
	4	-3	-3	-3	-5	-5	-5	-5	-3	-3	-3
	5	-8	-8	-8	-10	-10	-10	-10	-8	-8	-8

