

Plank-Challenge

ORGANISATION: Matten unter den Kasten legen zur Erhöhung des Kastens bei grossen Personen; Matten in den Kasten legen zur Erhöhung des/der Schüler*in bei kleineren Personen (Siehe Video).

MATERIAL: Sporthallenboden oder mit Fitnessmatte belegter flacher Boden, dazu offenes Schwedenkastenelement, Stoppuhr

BEWERTUNG: Zeit in *Sekunden*, in welcher das Kreuz das Schwedenkastenelement berührt.

ABLAUF:

Schüler*in befindet sich im offenen Schwedenkastenelement, in Bauchlage. Aus dieser Position geht er/sie in den Unterarmstütz, Oberarm vertikal, Unterarme parallel, Beine gestreckt und die Füße hüftbreit. Das Schwedenkastenelement berührt das Kreuz (direkt oberhalb des Gesässes). Sobald der/die Schüler*in in die Bauchlage zurückgeht (das Kreuz das Schwedenkastenelement nicht mehr berührt), die Knie abstellt oder den Kopf auf die Arme stützt, wird der Versuch abgebrochen.

