

## Testbeschreibung:

- **Motorische Eigenschaften:**  
Armkraft und Rumpfstabilität
- **Verwendete Geräte und Instrumente:**  
60 cm breite Matte  
1 Tennisball und Stoppuhr
- **Messgröße:**  
Anzahl der Liegestützen im 2 Sekunden Takt
- **Testablauf:**  
Die Testperson führt korrekte Liegestützen aus. Die Hände sind schulterbreit auf der Matte abgestützt. Der angespannte, gerade Körper (Beine und Oberkörper bilden eine Linie) wird regelmäßig im 2 Sekundenrhythmus auf und ab bewegt. Bei jeder Beugung muss der Tennisball mit der Brust berührt werden. Die Anzahl der durchgeführten Liegestützen wird gezählt.

## Normwerte:

Die Angaben betreffen Mädchen und Buben im Alter von 13-14 Jahren

### Mädchen



	Anzahl	Punkte
großartig	10	10
sehr gut	8	8
gut	6	6
zufriedenstellend	4	4
bitte üben!	2	2
bitte fleißig üben!	0	0

### Buben



	Anzahl	Punkte
großartig	18	10
sehr gut	16	8
gut	14	6
zufriedenstellend	12	4
bitte üben!	10	2
bitte fleißig üben!	8	0

