

# Kraft: Bauchpresse

Basketball | Fußball | Leichtathletik | Nordic Walking | Seniorensport | Uni-Hockey | Volleyball



- (1) Es wird eine 12 cm breite Markierung mit Krepppapier aufgeklebt.
- (2) In Rückenlage werden die Knie etwa 90° angewinkelt.
- (3) Die Fußsohlen stehen flach auf dem Boden.
- (4) Der Abstand zwischen den Beinen ist maximal hüftbreit.
- (5) Die Arme liegen getreckt neben dem Körper mit den Handflächen nach unten und den Fingerspitzen an der Markierung.
- (6) Jetzt wird die Brust vom Boden abgehoben und in Richtung Knie bewegt.
- (7) Dabei wird der Oberkörper leicht gekrümmt.
- (8) Das Kinn liegt nicht auf der Brust, der Kopf nicht im Nacken. Der Kopf wird möglichst entspannt in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.
- (9) Die Finger wandern am Boden entlang der Markierung 12 cm nach vorn.
- (10) Danach wird zurück in die Ausgangsposition bewegt.
- (11) Es darf kein Schwung geholt werden.
- (12) Die Bewegung wird mit einer Frequenz von 40 BPM (Schläge pro Minute) durchgeführt, die durch ein akustisches Signal (Metronom-App) vorgegeben wird.
- (13) Beim ersten Signal wird die Aufwärtsbewegung ausgeführt, beim nächsten Signal die Abwärtsbewegung usw.
- (14) Vom Rhythmus darf nicht abgewichen werden.
- (15) Die Füße dürfen nicht vom Boden abheben und nicht festgehalten werden.
- (16) Der Test endet, wenn keine saubere Bewegungsdurchführung mehr möglich ist, oder wenn 75 Wiederholungen erreicht wurden.

