

Disziplin: Sit - ups

Material: weiche Unterlage
Uhr zum Stoppen der Zeit

Spielanleitung:

Lege dich mit dem Rücken auf eine weiche Unterlage (z.B. Teppich, Yogamatte etc.).
Winkle die Beine an, die Füße stehen dabei fest auf dem Boden.
Strecke die Arme nach vorne aus.
Komme nun mit Hilfe deiner Bauchmuskeln mit dem Oberkörper nach oben.
Führe diese Bewegung so weit aus, bis du mit deinen Fingerspitzen deine Füße berührst.
Diese Bewegung nennt man Sit-up.
Mache nun innerhalb von zwei Minuten so viele Sit-ups wie möglich.
Achte dabei aber unbedingt auf die korrekte Ausführung der Übung!

Punkte:

Die Anzahl an Sit-ups, die du in zwei Minuten geschafft hast, ergibt deine Punktzahl.

Bsp.: 25 Sit-ups in zwei Minuten = 25 Punkte

