

## Disziplin: Treppensteigen

**Material:** Treppenstufe  
Uhr zum Stoppen der Zeit



### **Spielanleitung:**

Stelle dich gerade vor die unterste Stufe einer Treppe.  
Steige erst mit einem Fuß, dann mit dem anderen Fuß auf die Treppenstufe, bis du komplett oben auf der Stufe stehst.

Steige anschließend wieder rückwärts von der Stufe hinunter.  
Stoppe dabei die Zeit.

Wie oft schaffst du es, in 3 Minuten auf die Stufe zu steigen.?

Wichtig: Bei jedem „Aufstieg“ müssen beide Füße vollständig auf der Treppenstufe stehen.

### **Punkte:**

Zähle, wie oft du innerhalb von 3 Minuten auf die Treppenstufe steigst.  
Für jeden „Aufstieg“ bekommst du 1 Punkt.