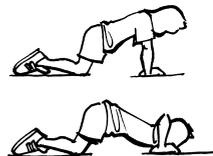


# Knie-Liegestützen

Geh in den Vierfüßlerstand und stütze dich schulterbreit mit den Händen ab.  
 Nun beugen sich die Arme bis die Brust beinahe den Boden berührt. Sofort  
 werden dann die Arme wieder gestreckt und ohne Pause wieder gebeugt.  
 Wie oft kannst du die Bewegung korrekt durchführen, ohne eine Pause zu machen?



Mein Resultat bei der Standortbestimmung:

Datum	Ergebnis	So fühlte ich mich...

Mein Ziel:

Beim nächsten Test möchte ich \_\_\_\_\_ Knie-Liegestützen schaffen!

Mein Resultat nach der ersten Trainingsphase:

Datum	Ergebnis	So fühlte ich mich...

Mein Ziel:

Beim nächsten Test möchte ich \_\_\_\_\_ Knie-Liegestützen schaffen!

Mein Resultat nach der zweiten Trainingsphase:

Datum	Ergebnis	So fühlte ich mich...

Mein Ziel:

Beim nächsten Test möchte ich \_\_\_\_\_ Knie-Liegestützen schaffen!

Mein Resultat beim Schlusstest:

Datum	Ergebnis	So fühlte ich mich...

	stimmt nicht	stimmt kaum	stimmt ziemlich	stimmt genau
Ich konnte mich durch das Training verbessern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe mein Ziel erreicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit meiner Leistung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Rückmeldung durch die Lehrperson:

---



---