

# Unterarmstütz vorwärts

Lege dich mit dem Bauch auf den Boden und stütze dich dabei mit den Unterarmen auf. Nun hebst du dein Becken so weit, dass dein Körper von den Füßen bis zum Kopf eine Gerade bildet. Wie lange kannst du diese Position halten, ohne dabei ins Hohlkreuz zu fallen?



Mein Resultat bei der Standortbestimmung:

Datum	Ergebnis in Sekunden	So fühlte ich mich...

Mein Ziel:

Beim nächsten Test möchte ich \_\_\_\_\_ Sekunden im Unterarmstütz bleiben können!

Mein Resultat nach der ersten Trainingsphase:

Datum	Ergebnis in Sekunden	So fühlte ich mich...

Mein Ziel:

Beim nächsten Test möchte ich \_\_\_\_\_ Sekunden im Unterarmstütz bleiben können!

Mein Resultat nach der zweiten Trainingsphase:

Datum	Ergebnis in Sekunden	So fühlte ich mich...

Mein Ziel:

Beim nächsten Test möchte ich \_\_\_\_\_ Sekunden im Unterarmstütz bleiben können!

Mein Resultat beim Schlusstest:

Datum	Ergebnis in Sekunden	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:

---



---