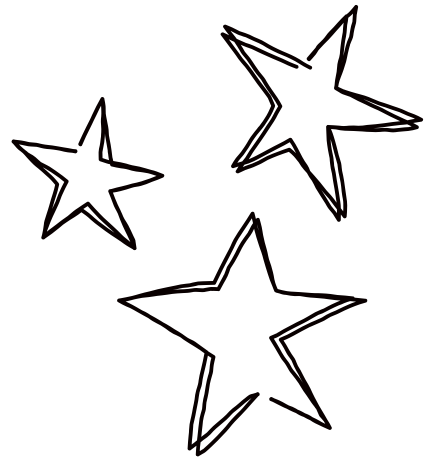
FORSCHERWERKSTATT

STERNCHENAUFGABE



Wenn ihr alle Stationen bearbeitet habt und noch Zeit übrig ist:
Probiert aus: **Wie lange könnt ihr den Wandsitz halten?**

Ihr könnt die Übung gemeinsam mit eurem Partner durchführen und euch gegenseitig motivieren.

Schaut dabei auf die Uhr und beobachtet den Sekundenzeiger. So könnt ihr messen, wie lange ihr den Wandsitz halten könnt.

Probiert verschiedene Durchgänge aus - so wie bei der Station “GLEICH ODER UNFAIR?”.



So geht es:

Der Wandsitz ist eine Übung, bei der man mit dem Rücken an der Wand sitzt, ohne einen Stuhl zu benutzen.

Beim Wandsitz wird getestet, wie lange deine Beinmuskeln eine anstrengende Haltung halten können.