



Home-STUHLING 2021

Ein Wohnzimmer-Zehnkampf zum Mitmachen

Test 1: KNIKUSS

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Stuhl, aufrechte Haltung.

Anzahl

Übung: Abwechselnd erst mit dem linken, dann mit dem rechten Knie die Stirn berühren.

Zeit: 30 Sekunden

Punktebewertung: Pro Kniekuss = 2 Punkte

2 Minuten Pause



Test 2: STUHLBEINKARUSSELL

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Stuhl.

Anzahl

Übung: Die Fingerspitzen der rechten Hand tippen erst an die vordere Stuhlbeinkante direkt am Fussboden, dann an die hintere Kante. Das Gleiche mit der linken Hand durchführen, so dass die Übung wie ein Kreisel um alle Stuhlbeine führt.

Zeit: 45 Sekunden

Punktebewertung: Für jeden vollen Kreisel = 3 Punkte

2 Minuten Pause





Home-STUHLING 2021

Test 3: RUMPFBEUGEKLATSCH

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Stuhl, aufrechte Haltung.

Anzahl **Übung:** Beuge Dich vor, tippe mit den Fingerspitzen auf den Boden (gleichzeitig links und rechts), richte Dich auf und klatsche hinter der Rückenlehne in die Hände.

Zeit: 30 Sekunden

Punktebewertung: Für jeden Klatsch = 3 Punkte

2 Minuten Pause



Test 4: ÜBERSCHWUNG

Ausgangsstellung: Stand hinter dem Stuhl.

Anzahl **Übung:** Schwinge abwechselnd erst das rechte, dann das linke Bein über die Stuhllehne.

Zeit: 30 Sekunden

Punktebewertung: Für jeden Überschwung = 3 Punkte

2 Minuten Pause





Home-STUHLING 2021

Test 5: JEDERMANN-KOSAKENTANZ

Ausgangsstellung: Hocke neben dem Stuhl, eine Hand hält sich seitlich am Sitz fest.

Anzahl

Übung: Erst das linke Bein ausstrecken und zurück in die Hockstellung, dann das rechte Bein.

Zeit: 30 Sekunden

Punktebewertung: Für jeden Streckung = 3 Punkte

2 Minuten Pause



Test 6: STEIGESTÜTZ

Ausgangsstellung: Liegestütz mit durchgedrücktem Kreuz und mit gestreckten Armen vor dem Stuhl. Der Stuhl sollte möglichst an der Wand stehen.

Anzahl

Übung: Auf Sitz hochstemmen. Arme strecken und wieder runter in die Ausgangsstellung.

Zeit: 30 Sekunden

Punktebewertung: Für jeden Steigestütz auf den Sitz = 4 Punkte

3 Minuten Pause





Home-STUHLING 2021

Test 7: GRÄTSCHE

Ausgangsstellung: Sitz vor dem Stuhl, Beine gestreckt, Füße unter dem Stuhl, Arme gestreckt aufgestützt.

Anzahl

Übung: Beine an den Körper heranziehen und grätschend neben dem Stuhl ausstrecken. Fersen berühren den Boden. Dann wieder durch Grätsche in Ausgangsstellung.

Zeit: 30 Sekunden

Punktebewertung: Für jede volle Übung = 3 Punkte

2 Minuten Pause



Test 8: KLAPPSITZ

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Stuhl, aufrechte Haltung. Arme in Vorhalte.

Anzahl

Übung: Rechtes Bein bei gestrecktem Knie hochschwingen und mit den Zehen die Fingerspitzen der rechten Hand berühren, dann mit der linken Seite.

Zeit: 30 Sekunden

Punktebewertung: Für jeden Zehen-Finger-Kontakt = 2 Punkte

2 Minuten Pause





Home-STUHLING 2021

Test 9: GUMMIMANN

Ausgangsstellung: Rückenlage, mit ausgestreckten Beinen eine Armlänge vor dem Stuhl. Hände neben dem Körper ausgestreckt. Der Stuhl sollte möglichst an der Wand angelehnt sein.

Anzahl

Übung: Im Überschlag mit Zehenspitzen den Sitz berühren, zurück in die Ausgangsstellung.

Zeit: 30 Sekunden

Punktebewertung: Für jeden Zehen-Sitz-Kontakt = 5 Punkte
2 Minuten Pause



Test 10: AUFSTAND

Ausgangsstellung: Stand vor dem Stuhl.

Anzahl

Übung: Auf die Sitzfläche steigen, nicht springen. Abwechselnd mit beiden Fußsohlen voll auftreten und wieder heruntersteigen.

Zeit: 30 Sekunden

Punktebewertung: Für jeden Aufstieg = 5 Punkte
2 Minuten Pause





Home-STUHLING 2021

GESAMTBEWERTUNG:

Test 1	Kniekuss	Punkte
Test 2	Stuhlbeinkarussell	Punkte
Test 3	Rumpfbeugeklatsch	Punkte
Test 4	Überschwung	Punkte
Test 5	Kosakentanz	Punkte
Test 6	Steigestütz	Punkte
Test 7	Grätsche	Punkte
Test 8	Klappsitz	Punkte
Test 9	Gummimann	Punkte
Test 10	Aufstand	Punkte
SUMME		Punkte



Home-STUHLING 2021

Über 1.000 Punkte: **GOLDMEDAILLE**
Herzlichen Glückwunsch! Deine Leistung liegt weit über dem Durchschnitt. Halte diese super Form im Interesse Deiner Fitness.

750-999 Punkte: **SILBEREMEDAILLE**
Deine Leistungsfähigkeit ist sehr gut. Weiter so!

500-749 Punkte: **BRONZEMEDAILLE**
Auch Du erfüllst noch die Norm, solltest aber in Zukunft mehr Sport treiben.

400 – 499 Punkte: Vorsicht!
Du hast das Medaillenziel nicht erreicht. Deine Leistungsfähigkeit ist ausbaufähig. Werde wieder fitter!

Unter 400 Punkte: HALT!
Deine Leistungsfähigkeit ist unbefriedigend. Du musst unbedingt mehr für deine Fitness tun.