

Fitness Challenge – Step Up

1 Minute Zeit für maximale Anzahl Wiederholungen

Zählweise: re + li Fuss hoch, re + li Fuss tief → 1 Wiederholung

Einfach

Stepper auf tiefster Stufe oder nur Kastendeckel



Mittel

Auf Bänkli



Schwer

Auf Kasten, Deckel + 2 Elemente



Fitness Challenge – Squats

1 Minute Zeit für maximale Anzahl Wiederholungen

Zählweise: Tief - Hoch → 1 Wiederholung

Einfach

Auf Bänkli oder Kas-
ten absitzen und
wieder aufstehen



Mittel

Gesäss unter Knie
bringen



Schwer

Gesäss unter Knie
und Sprung auf
Kasten/Bänkli



Fitness Challenge – Shuttle Run

1 Minute Zeit für maximale Anzahl

Zählweise: Jede Länge zählt (hin → 1, zurück → 2, ...)

Pendellauf zwischen zwei parallel verlaufenden Linien im Abstand von ca. 9 m (Volleyfeldbreite). Mit beiden Füßen hinter die Linie um die Richtung zu wechseln.



Fitness Challenge – Springseilen

1 Minute Zeit für maximale Anzahl

Zählweise: Jede erfolgreiche Umrundung zählt, fortlaufend zählen

Einfach

Rösslisprung an Ort



Mittel

Beide Füße gleichzeitig mit Zwischenhupf



Schwer

Beide Füße gleichzeitig ohne Zwischenhupf



Fitness Challenge – Racket Jonglage

1 Minute Zeit für maximale Anzahl

Zählweise: Jede erfolgreiche Shuttleberührung, fortlaufend zählen

Einfach

Nur Vorhand



Mittel

Nur Rückhand



Schwer

Vor- und Rückhand im
Wechsel



Fitness Challenge – Liegestütz

1 Minute Zeit für maximale Anzahl Wiederholungen

Zählweise: Tief – Hoch → 1 Wiederholung

Einfach

An der Wand (Hände auf Brusthöhe, enge Arme, senkrechter Stand, Linie von Schulter – Hüfte – Knie – Fuss)



Mittel

Auf Knie (Gerade Linie von Schulter – Hüfte – Knie):
Chest to Ground



Schwer

Aus hoher
Plankposition:
Chest to Ground



Fitness Challenge – Hangen

1 Minute Zeit für maximale Dauer

Zählweise: Dauer bis zum Fall in Sekunden (max. 60s)

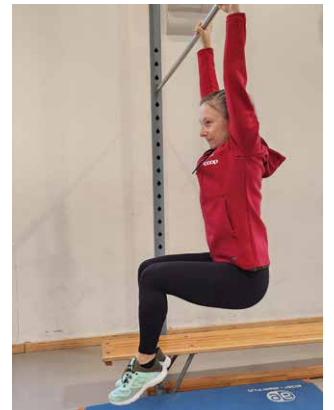
Einfach

Nur Hangen



Mittel

Hangen und Knie
gebeugt bis Ober-
schenkel parallel zum
Boden



Schwer

Hangen und Beine
gestreckt und parallel
zum Boden



Fitness Challenge – Bänkli Balance

1 Minute Zeit für maximale Anzahl

Zählweise: Jede Länge zählt (hin → 1, zurück → 2, ...)

Zwischen zwei Markierungen
(Klebeband) auf dem Bänkli
hin und her laufen. Hinter der
Markierung drehen.



Fitness Challenge – 1-Bein Stand

1 Minute Zeit für maximale Dauer (pro Fuss)

Zählweise: Dauer bis Gleichgewicht verloren wird (Fuss abstellen, hüpfen, usw.) in Sekunden (max. 60s)

Einfach

Stehend auf einem
Fuss



Mittel

Stehend auf einem
Fuss mit geschlos-
senen Augen



Schwer

Stehend auf
einem Fuss, mit
geschlossenen Augen
und Kopf im Nacken

