



R1 RUMPF LANG ZIEHEN

Setzen Sie sich mit einem Stuhl an die kurze Seite eines Tisches. Platzieren Sie sich eine Unterarmlänge (Ellenbogen kommt an den Oberkörper, Mittelfinger berührt den Tisch) vom Tisch entfernt und mit den Füßen fest auf dem Boden stehend.

Sie brauchen einen Zollstock/Maßband.

Schieben Sie beide Arme so weit wie möglich auf die Tischplatte und markieren Sie am Mittelfinger das Ende dieser Bewegung. Bewegen Sie dabei Ihren Oberkörper nur soweit, dass Sie nicht mit der Brust die Tischkante berühren. Messen Sie von der Tischkante bis zur Markierung und notieren Sie sich die Strecke. Legen Sie nun den Zollstock/Maßband an die Markierung quer über den Tisch.

Öffnen Sie die Stoppuhr Ihres Handys. Dieses sollte neben Ihnen auf dem Tisch liegen.

Testaufgabe:

Setzen Sie sich aufrecht hin, die Handflächen liegen flach auf dem Tisch, das Handgelenk an der Tischkante. Schieben Sie beide Arme gleichzeitig von der Tischkante in Richtung des Zollstockes/Maßbandes bis Sie mit dem Mittelfinger Ihre Markierung berühren. Ziehen Sie nun die Arme gleichzeitig wieder zurück in die Ausgangsstellung mit Ihrem Handgelenk an der Tischkante. Richten Sie ihren Oberkörper wieder vollständig auf.

Wieviel Wiederholungen schaffen Sie in 15 Sekunden?

Bemerkung:

Sehr schwer Betroffene notieren einmal die erreichte Streckung entlang des Zollstocks/Metermaßes ohne die Bewegung zu wiederholen.