



UE2 EISLAUFEN

Setzen Sie sich auf einen Stuhl (dieser sollte im Verlauf der Orientierungsphase immer derselbe Stuhl sein). Beide Füße müssen fest auf dem Boden stehen. Notieren Sie sich, wie viel Platz zwischen Ihrem Gesäß und der Stuhllehne ist (Handbreite, drei Finger, ein Tetrapack etc.)

Legen Sie das Tetrapack mit der breiten Seite vor sich auf den Fußboden. Platzieren sie das Tetrapack nun ein oder zwei Tetrapack-Längen von Ihren Füßen entfernt. Eventuell brauchen Sie dabei von einer zweiten Person Hilfe.

Öffnen Sie die Stoppuhr Ihres Handys.

Testaufgabe:

Schieben Sie Ihre Beine abwechselnd nach vorn, ohne dass Sie dabei den Fuß vom Boden lösen, bis der große Zeh das Tetrapack berührt. Achten Sie darauf, dass Sie das Tetrapack nicht weiter von sich wegschieben. Ziehen Sie den Fuß wieder zurück und machen Sie dieselbe Bewegung mit dem anderen Bein.

Wieviel Wiederholungen schaffen Sie in 15 Sekunden?

Jeder Fuß hat einen Zähler (rechtes Bein 1, linkes Bein 2, rechtes Bein 3, linkes Bein 4, rechtes Bein 5 usw.)