

# Mittwoch(s) – Challenge

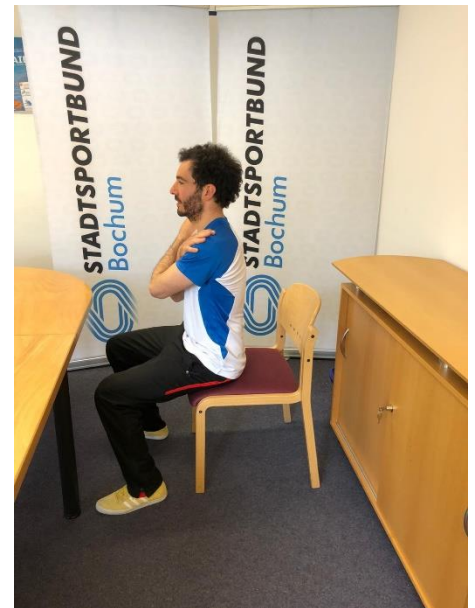
## Beinkrafttest

### Material:

- Stoppuhr, Stuhl (an der Wand)

### Ablauf:

- Aufrechte Sitzposition in der Mitte des Stuhles, Füße flach auf dem Boden, Arme sind vor der Brust überkreuzt
- Auf das Signal „Los“ sollen Sie innerhalb von 30



Sekunden ohne Benutzung der Arme zu einem vollständigen Stand aufstehen und sich wieder hinsetzen.

- Jeder vollständige Stand wird gezählt

Wie viele Wiederholungen haben Sie geschafft?

**Bild oder Video mit dem Betreff: „Challenge“ an:  
[Fit-zu-hause@sport-in-bochum.de](mailto:Fit-zu-hause@sport-in-bochum.de)**