

Versuche dich an der Fitnesswand!

Stell` dich vor die Wand und präge dir die Positionen der 15 Ziffern ein!

(1) Ausgangsposition:

- Du stehst am Baum mit dem Rücken zur Fitnesswand.
- Beide Handflächen berühren links und rechts den Baumstamm.

(2) Start:

- Die Zeit wird ausgelöst, wenn sich die Hände vom Baumstamm lösen.

(3a) Ablauf (Variante 1 - blau):

- Du berührst in der Reihenfolge von 1 bis 15 mit einer Hand die markierten Felder.
- Benutze beide Hände, um die Felder zu berühren!

(3b) Ablauf (Variante 2 - grün):

- Du berührst in der Reihenfolge von 1 bis 15 mit einer Hand die markierten Felder.
- Zwischen den Nummernfeldern musst du zurück zum Baumstamm.
- Benutze beide Hände, um die Felder zu berühren!

4) Stopp:

- Die Zeit wird gestoppt, wenn du nach der letzten Nummer 15 den Baumstamm mit einer Hand berührst.

Wie gut bist du an der Fitnesswand ?

Bewertungstabelle:

Variante 1	Level 1 „O.k. fürs erste Mal!“	Level 2 „Schon ganz gut – Mach weiter!“	Level 3 „Du bist auf dem besten Weg!“	Level 4 „Du bist in der Spitzen-gruppe!“	Level 5 „Top! Sagenhaft! Übertrendend!“
Zeit:	schneller als 45 s	37 s bis 32 s	32 s bis 27 s	27 s bis 22 s	schneller als 22 s
Variante 2	Level 1 „O.k. fürs erste Mal!“	Level 2 „Schon ganz gut – Mach weiter!“	Level 3 „Du bist auf dem besten Weg!“	Level 4 „Du bist in der Spitzen-gruppe!“	Level 5 „Top! Sagenhaft! Übertrendend!“
Zeit:	schneller als 55 s	48 s bis 43 s	43 s bis 38 s	38 s bis 33 s	schneller als 33 s