



Bankziehen

Der Spieler steht an einem Ende der Langbank und hält sich mit beiden Händen fest. Er zieht sich nach dem Startsignal mit den Händen bis zum anderen Ende der Langbank. Danach mit beiden Händen auf dem Boden abstützen und bis zu einer Linie in der Liegestützhaltung vorlings vorlaufen. Die Füße bleiben dabei auf der Bank. In der Liegestützhaltung um 90° nach links drehen und bis zur Matte stützel. Auf der Matte in den Liegestütz rücklings drehen und bis zur Ziellinie stützel. Gemessen wird die Gesamtzeit in Sekunden.



Wertungstabelle:

Laufzeit in Sek.:	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
-------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Punkte:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Laufzeit in Sek.:	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
-------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---

Punkte:	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----