

Der Leistungscheck

1. Schritt: Der Power-Test

Kannst du eine rohe Kartoffel mit der bloßen Hand zerdrücken oder reicht deine Power gerade mal, um eine Pommes frites aufzuspießen?

Wie schätzt du deine eigene Muskelkraft im Klassenvergleich ein? Male die Gewichtsringe entsprechend aus.



geringe Muskelkraft:
Gewichtheber mit einem
schwarzen und vier weißen
Gewichtsringen



sehr hohe Muskelkraft:
Gewichtheber mit
fünf schwarzen
Gewichtsringen



zur eigenen Bewertung:
Gewichtheber mit fünf
Gewichtsringen zum
Ausmalen

2. Schritt: Der Speed-Test

Gehörst du zu denjenigen, die immer gleich zwei Stufen bei einer Treppe nehmen, um möglichst schnell ans Ziel zu kommen? Oder wartest du lieber auf den Aufzug und nutzt die kleine Pause für einen Smalltalk oder Flirt?

Wie schätzt du deine eigene Schnelligkeit und Ausdauer im Klassenvergleich ein? Male das entsprechende Trikot aus.

geringe Schnelligkeit



sehr hohe Schnelligkeit