

Klimmzüge im Hangstand

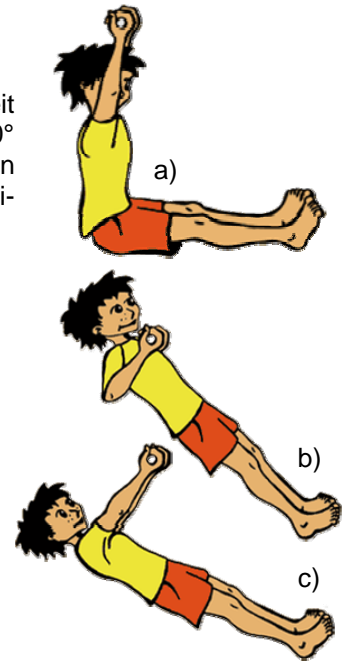
Testanweisung

a) Im Strecksitz fasst die Testperson die reichhohe Reckstange schulterbreit im Kammgriff. Bei gestrecktem Rücken und einem Hüftwinkel von ca. 90° werden die Fußsohlen durch eine Turnmatte fixiert, um ein nach vor rutschen während der Übungsausführung zu verhindern. Das Kommando des Testleiters lautet: „Ausgangsposition!“.

b) Ausgangsposition: Der Körper wird in der Hüfte gestreckt und die Arme sollen möglichst weit gebeugt (Beugewinkel ca. 45°) werden. Befindet sich die Testperson in dieser Position lautet das Kommando „Pfiff!“ und die Schülerin bzw. der Schüler soll innerhalb von 15 Sekunden möglichst viele Klimmzüge ausführen.

c) Für eine gültige Wiederholung müssen die Arme vollständig gestreckt und dann wieder gebeugt werden (Kinn über Reckstange). Die Hüfte darf dabei nicht abgewinkelt werden. Ein Zyklus (Armstreckung und –beugung) zählt als 1 Klimmzug bzw. 1 Wiederholung.

Direkt vor dem Test sollte ein Aufwärmen der Arm- und Schultermuskulatur erfolgen. Jede Testperson hat einen Versuch.



Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit: **Armkraft**

Testgeräte Reck, Stoppuhr, Matten, Pfeife

Fehlerquellen Mangelhaftes Strecken der Arme, Schnepferbewegungen in der Hüfte, unvollständiges Beugen der Arme, keine Körperstreckung

Besondere Hinweise Bei dieser Übung ist eine genaue Testanweisung vorzunehmen. Die Streckung bzw. Stabilisierung der Hüfte ist ein Übungsmerkmal. Die Kontrolle der Testdurchführung durch die Lehrerin bzw. den Lehrer ist wichtig. Während der Übung kann die Lehrperson die Schülerin bzw. den Schüler auf Fehler in der Ausführung aufmerksam machen. Die Testperson nicht zu lange in der Ausgangsposition auf das Startsignal warten lassen.

Zeitaufwand Ca. 10 Minuten für 10 Schülerinnen bzw. Schüler

Normwerte Die Normwerte basieren auf den 1996 österreichweit erhobenen Daten und errechnen sich aus dem Mittelwert und der Standardabweichung (siehe untenstehende Tabelle) des jeweiligen Schultyps (Norm-, Ski- und Sportschulen). Das Berechnungsverfahren ist im Lehrerbereich unter Materialdownload auf der Klug & Fit Homepage zu finden.

Alter	Knaben - männlich						Mädchen - weiblich					
	Norm		Sport		Ski		Norm		Sport		Ski	
	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD	MW	SD
11	6,70	3,85	8,49	5,34	8,32	4,57	7,31	3,64	8,52	4,99	8,28	5,01
12	8,38	3,61	8,74	5,49	8,62	4,44	7,72	4,36	8,64	5,33	8,78	5,50
13	8,81	4,87	8,98	5,44	9,44	5,02	8,05	4,52	9,26	5,14	9,17	5,49
14	9,68	4,66	9,10	5,81	8,59	4,44	7,84	4,52	8,67	4,91	8,62	4,75
15	8,18	4,35	10,01	5,64	10,67	4,80	7,77	4,36	8,78	5,22	9,06	5,15

MW ... Mittelwert, SD ... Standardabweichung