

## Klimmzüge im Hangstand

### Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit

Armkraft

### Testanweisung

Im Strecksitz fasst die Testperson die mit gestreckten Armen gerade noch greifbare, 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 (vgl. Abb.). Der Körper wird dann in der Hüfte gestreckt.

Aus dieser Ausgangsposition sollen auf Kommando/Pfiff der Lehrkraft hin die Arme möglichst weit gebeugt (Beugewinkel ca. 45°) und dann wieder gestreckt werden. Der Körper darf dabei nicht gewinkelt werden. Die Testperson erhält die Aufgabe, innerhalb von 15 Sekunden möglichst viele solcher Klimmzüge auszuführen.

Gezählt werden nur die ordnungsgemäß ausgeführten Beugungen und Streckungen innerhalb von 15 Sekunden (Beugung + Streckung = 1 Klimmzug). Direkt vor dem Test sollte eine Erwärmung der Arm- und Schultermuskulatur erfolgen.

### 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 Lehrkraft ist wichtig. Während der Übung kann die Lehrkraft die Schüler/-innen auf Fehler in der Ausführung aufmerksam machen. Lassen Sie die Testperson nicht zu lange in der Ausgangsposition auf das Startsignal warten.

### Zeitaufwand

Ca. 10 Minuten für 10 Schüler/-innen



## Normwerte

Die Normwerte – hier dargestellt für Regelklassen – basieren auf den 2007 österreichweit erhobenen Daten. Das Berechnungsverfahren ist im Lehrerbereich (unter „Materialdownload“) näher erläutert.

### Mädchen – Regelklassen

Jahre	großartig!	sehr zufrieden!	zufrieden?	bitte üben!	fleißig üben!
10	> 11,4	9,6 - 11,4	5,6 - 9,5	3,6 - 5,5	< 3,6
11	> 12,4	10,5 - 12,4	6,6 - 10,4	4,7 - 6,5	< 4,7
12	> 13,7	11,6 - 13,7	7,4 - 11,5	5,2 - 7,3	< 5,2
13	> 13,5	11,4 - 13,5	7,1 - 11,3	5,0 - 7,0	< 5,0
14	> 13,0	10,9 - 13,0	6,6 - 10,8	4,5 - 6,5	< 4,5
15	> 13,0	10,7 - 13,0	5,9 - 10,6	3,5 - 5,8	< 3,5

### Knaben – Regelklassen

Jahre	großartig!	sehr zufrieden!	zufrieden?	bitte üben!	fleißig üben!
10	> 13,5	11,5 - 13,5	7,3 - 11,4	5,2 - 7,2	< 5,2
11	> 13,5	11,6 - 13,5	7,5 - 11,5	5,4 - 7,4	< 5,4
12	> 14,8	12,6 - 14,8	8,2 - 12,5	6,0 - 8,1	< 6,0
13	> 15,0	12,9 - 15,0	8,4 - 12,8	6,2 - 8,3	< 6,2
14	> 15,3	13,2 - 15,3	8,7 - 13,1	6,4 - 8,6	< 6,4
15	> 15,3	13,2 - 15,3	8,6 - 13,1	6,3 - 8,5	< 6,3