

Klimmzüge im Hangstand

Motorische Eigenschaften: Armkraft

Messgröße: Anzahl an Klimmzügen in 15 Sekunden

Anzahl Versuche: 1 Testversuch

Verwendete Geräte/Instrumente: Reck, Stoppuhr, Matten, evtl. Klebeband

Schuhwerk: Hallenschuhe

Testaufbau:

- Reck mit Mattenuntergrund.
- Eine zusätzliche Matte am Fußende der Schüler/innen.
- Lotrecht unter der Reckstange wird anhand des Klebebands eine Markierung angebracht.

Testdurchführung:

Bei dieser Übung ist eine genaue Testanweisung vorzunehmen. Die Kontrolle der korrekten Ausgangsposition und Testdurchführung ist sehr wichtig. Während der Übung kann die Lehrkraft die Schüler/innen auf Fehler in der Ausführung aufmerksam machen.

- Vor dem Test sollte eine Erwärmung der Arm- und Schultermuskulatur erfolgen.
- Ausgangsposition: Der/Die Schüler/in befindet sich im Langsitz mit dem Gesäß lotrecht unter der Stange und fasst die – mit gestreckten Armen gerade noch greifbare, reichhohe – Reckstange schulterbreit im Kammgriff (Handgelenke zum Gesicht gedreht) (siehe **Abb. 1**).
- Nun werden die Fußsohlen durch eine Turnmatte fixiert, um ein „Nach-vor-Rutschen“ während der Übungsausführung zu verhindern (siehe **Abb. 1**).
- Die Ausgangsposition wird durch ein Strecken der Hüfte eingenommen (siehe **Abb. 2**).
- Aus dieser Ausgangsposition sollen auf das mündliche Kommando [„Auf die Plätze – Los“] der Lehrperson hin, die Arme möglichst weit gebeugt (siehe **Abb. 3**) und dann wieder gestreckt werden (siehe **Abb. 2**). Der Körper darf dabei nicht gewinkelt werden!
- Der/Die Schüler/in 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).

Als nicht ordnungsgemäß gilt: Mangelhaftes Strecken der Arme, Schwungholen aus der Hüfte, unvollständiges Beugen der Arme (Armbeugung sollte kleiner als 90° sein), keine Körperstreckung.





Fixieren der Füße durch eine Matte

Position des Gesäßes (hinten) auf Matte aufkleben

Körperspannung (kein Absenken der Hüfte!)

Beugung optimalerweise ca. 45°, aber mindestens < 90°

Abb. 1–3: Testdurchführung Klimmzug im Hangstand

*Anmerkung: Die Reckstange ist auf diesen Fotos zu niedrig und müsste höher gestellt werden

Zeitaufwand: Ca. 10 min für 10 Schüler/innen

Normwerte:

Regelklassen

Burschen:

Jahre	super	gut	passabel	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

Mädchen:

Jahre	super	gut	passabel	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

Sportklassen

Burschen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	> 14,6	12,2–14,6	7,2–12,1	4,7–7,1	< 4,7
11	> 14,8	12,8–14,8	8,7–12,7	6,7–8,6	< 6,7
12	> 15,0	12,4–15,0	7,2–12,3	4,6–7,1	< 4,6
13	> 15,0	12,6–15,0	7,7–12,5	5,3–7,6	< 5,3
14	> 16,2	14,7–16,2	11,4–14,6	9,8–11,3	< 9,8
15	> 17,5	15,6–17,5	11,7–15,5	9,7–11,6	< 9,7

Mädchen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	> 12,4	10,7–12,4	7,1–10,6	5,3–7,0	< 5,3
11	> 13,0	11,3–13,0	7,8–11,2	6,1–7,7	< 6,1
12	> 14,6	12,8–14,6	9,2–12,7	7,3–9,1	< 7,3
13	> 14,9	12,5–14,9	7,5–12,4	5,1–7,4	< 5,1
14	> 12,9	11,2–12,9	7,6–11,1	5,9–7,5	< 5,9
15	> 11,9	10,2–11,9	6,6–10,1	4,8–6,5	< 4,8