

## Klimmzüge im Hangstand

**Motorische Eigenschaften:** Armkraft

**Messgröße:** Anzahl der Klimmzüge 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.

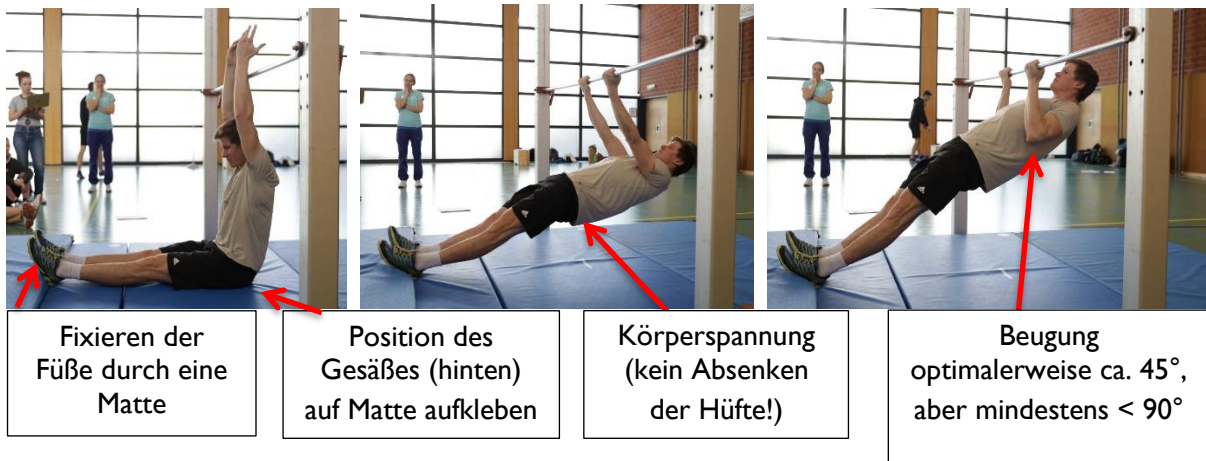
### Testdurchführung:

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 supiniert) (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.





**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:** (für Regelklassen)

Mädchen – Regelklassen

| 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        |

Burschen – Regelklassen

| 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        |

Tab. 5: Normwerte Klimmzug im Hangstand