

Klassenstufen: 3 - 12
Fähigkeit: Kraftausdauer

Klimmziehen

Durchführung: **Klimmziehen aus dem Schrägliegehang**

Klassen 3 – 12 weiblich

Klassen 3 – 4 männlich (höhere Klassen zur Wahl für leistungsschwächere Schüler)

Grundstellung vorlings zu dem schulterhohen Gerät (Klimmzuggerät, Barren, Reck). Hände fassen schulterbreit die Stange. Die Füße gleiten soweit nach vorn, bis die gestreckten Arme und der Körper im rechten Winkel zueinander stehen. Die Füße werden fixiert. Beugen und Strecken der Arme ohne Pause bei gestrecktem Körper.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl fehlerfrei ausgeführter Klimmzüge.

Durchführung: **Klimmziehen aus dem Streckhang**

Klassen 5 –12 männlich

Am sprunghohen Reck aus dem ruhigen schulterbreiten Hang (beliebige Griffart!) Beugen der Arme bis das Kinn bei gerade gehaltenem Kopf die Höhe der Stange erreicht. Anschließendes völliges Strecken der Arme.

Wertung: Bewertet wird die Anzahl fehlerfrei ausgeführter Klimmzüge.



weiblich		KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
		Klimmziehen aus dem Schrägliegehang (Anzahl)									
Note	1	38	42	44	46	46	46	46	44	44	44
	2	24	30	30	32	32	32	32	30	30	30
	3	15	20	22	22	22	24	24	22	22	22
	4	10	13	14	14	14	16	16	16	16	16
	5	5	7	8	8	8	10	10	10	10	10

männlich		KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
		Klimmziehen aus dem Streckhang / Schrägliegehang (Anzahl)									
Note	1	- / 46	- / 50	5 / -	7 / -	8 / -	10 / -	12 / -	12 / -	12 / -	12 / -
	2	- / 30	- / 34	2 / -	3 / -	4 / -	6 / -	7 / -	7 / -	8 / -	8 / -
	3	- / 18	- / 22	- / 26	1 / 28	2 / 30	3 / -	4 / -	4 / -	5 / -	5 / -
	4	- / 12	- / 14	- / 16	- / 18	- / 18	- / 22	- / 24	2 / -	2 / -	2 / -
	5	- / 6	- / 8	- / 9	- / 10	- / 11	- / 14	- / 15	- / 18	- / 20	- / 22