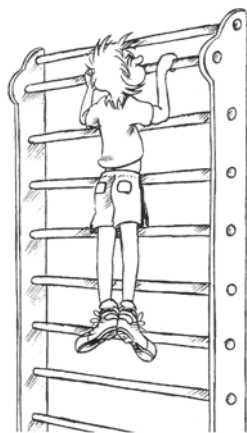


**Klassenstufen: 3 - 12**  
**Fähigkeit: Kraftausdauer**

**Halten im Hang**

Durchführung: Der Schüler ergreift mit Ristgriff die oberste Sprosse der Sprossenwand (bei Klasse 3 – 5 die vorstehende Sprosse unter dem Fenster) und beugt die Arme so, dass die Nase in Höhe der obersten Sprosse ist (rechter Winkel zwischen Ober- und Unterarm). Auf das Kommando „los“ nimmt der Schüler die Füße von der Sprosse auf der er steht. Die Zeit wird dann gestoppt, wenn der Schüler sein Körpergewicht in der Ausgangsstellung nicht mehr halten kann bzw. die Nase unter die oberste Sprosse sinkt.

Hinweis: Nicht mit den Knien abstützen, Körper gestreckt.



weiblich	KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
Sekunden										
Note	1	15	15	20	25	25	28	28	28	28
	2	10	10	15	18	18	20	20	20	20
	3	5	5	8	10	10	12	12	12	12
	4	3	3	4	5	5	7	7	7	7
	5	1	1	2	3	3	3	3	3	3

männlich	KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
Sekunden										
Note	1	25	30	30	32	35	38	40	42	45
	2	17	20	20	22	25	28	30	32	35
	3	10	12	12	15	18	20	20	22	22
	4	5	6	6	7	10	10	10	12	12
	5	2	3	3	3	4	4	5	5	5