

## Klimmzüge



Jede Altersgruppe



3x8-10 WDH



Oberkörper

Kraft

Ziel:

Ausbildung der Kraftfähigkeiten des Oberkörpers / der Zug- und Haltefähigkeit

Ausführung:

Etwas weiter als schulterbreit greifen. Die Handflächen zeigen vom Körper weg. Aus dem Hang soweit hochziehen, dass der Kopf über die Stange kommt.

Variation/Tipps:

Zur Unterstützung kann bspw. ein Gummiband genutzt werden. Wer weniger als 2 Klimmzüge, sollte sich zunächst 3-5x so langsam wie möglich herablassen und progressiv zum Gummiband greifen.

