

BEIDHÄNDIGER KLIMMZUG UND VARIATIONSMÖGLICHKEITEN



Übersicht

- **Was ist ein Klimmzug?**
- **Bewegungsablauf**
- **Varianten eines Klimmzugs/ Grifftechniken**
 - Klimmzug im Oberhandgriff "Pull-Up"
 - Klimmzug im Unterhandgriff "Chin-Up"
 - Klimmzug im breiten Oberhandgriff
 - Klimmzug im Hammergriff
- **Fehler**
- **Arbeitsmaterial**
 - Negativer Klimmzug (1)
 - Klimmzug mit Gummiband (2)
- **Videos**
 - Klimmzug im Oberhandgriff "Pull-Up" (1)
 - Klimmzug im Unterhandgriff "Chin-Up" (2)
 - Klimmzug im breiten Oberhandgriff (3)
 - Klimmzug im Hammergriff (4)
 - Negativer Klimmzug (5)
 - Klimmzug mit Gummiband (6-8)
- **Quellenverzeichnis**

Was ist ein Klimmzug?

Der Klimmzug ist eine klassische Übung des Krafttrainings mit dem eigenen Körpergewicht. Es kann aber auch zusätzliches Gewicht in Form einer Hantel oder Gewichtsscheibe/ Gewichtsweste, welches über das eigene Körpergewicht reicht, hinzugefügt werden. Wie das Wort Klimmzug bereits vermuten lässt, wird etwas erklimmt oder erklettert. Beim Klimmzug soll der eigene Körper über eine Stange gezogen werden, sodass das Kinn oder die Brust die Stange erreicht.

Die Bewegung beim Klimmzug ist natürlich und jeder Mensch hat gute anatomische Voraussetzungen einen Klimmzug durchzuführen. So haben mechanische Knochenuntersuchungen ergeben, dass beispielsweise der Oberschenkelknochen und das Schienbein besser auf Druck belastbar sind, während die Unterarmknochen eine höhere Belastbarkeit bei Zug aufweisen. Zudem lässt die evolutionsbiologische Geschichte des Menschen erkennen, dass das Hangeln und Klimmen zum alltäglichen Bewegungsrepertoire gehörte. Hierzu war eine erhöhte Beweglichkeit in der Schulter in Form eines beweglichen Schulterblattes erforderlich (die Amplitude des Schultergelenks ist bei ca. 90 Grad Armabduktion bereit ausgereizt). All diese Anpassungen geben dem Menschen die idealen Voraussetzungen sich entgegen der Schwerkraft und des sich daraus ergebenden Körpergewichtes nach oben zu ziehen. Bei den Bewegungen sind eine Vielzahl von Muskeln und Muskelgruppen beteiligt. Eine entscheidende Rolle trägt der *Musculus latissimus dorsi* (der große Rückenmuskel). Durch den Klimmzug wird die Stabilität der Wirbelsäule entscheidend gefördert, wodurch er zusätzlich eine immense gesundheitliche Bedeutung hat.¹

Agonistische Muskelgruppen

- Latissimus dorsi
- Teres major
- Hinterer Deltoideus
- Schulterblattabwärtsrotierer (*Levator scapulae* und Rhomboideen)
- Alle Armbeuger: *Biceps brachii*, *Brachialis* und *Brachioradialis*

Synergetische Muskelgruppen


- *Infraspinatus*, *Teres minor* und *Subskapularis* (Wesentliche Aufgabe mit verletzungsprophylaktischem Profil: Sie ziehen den Oberarmkopf bei der Abduktion nach unten und vergrößern so den subacromialen Freiraum)
- Schulterblattretraktoren (Rhomboideen und mittlerer Trapezius)
- Abdominale Fasern des *Pectoralis major*
- Am Oberarm ansetzende Unterarmmuskeln

Stabilisierende Muskelgruppen

- Bauchmuskulatur
- Rückenstrecker
- Schulterblattdepressoren (untere Anteile des Trapezius und des *Serratus anterior* und *pectoralis minor*)
- Hand-/Unterarmmuskeln

¹ Gottlob, 2007 & 2013

Bewegungsablauf

Die Grundtechnik ist bei allen Klimmzügen die Gleiche. Lediglich die Haltung der Hände (Griffweise) variiert, wodurch jeweils andere Muskelgruppen stärker beansprucht werden. ▶  1

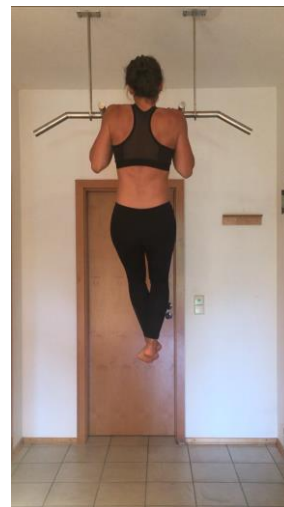
Grundstellung

- Schulterbreiter Griff
- Handflächen zeigen zum Körper
- Finger umschließen Stange, Daumen entgegen der Finger
- Ellenbogen ca. 150° geöffnet
- Schulter nach unten gedrückt
- Blick nach vorne oder leicht nach oben gerichtet, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Rumpf- und Rückenmuskulatur angespannt
- Beine locker nach unten hängend (Gleichgewicht) alternativ: Knie nach hinten angewinkelt



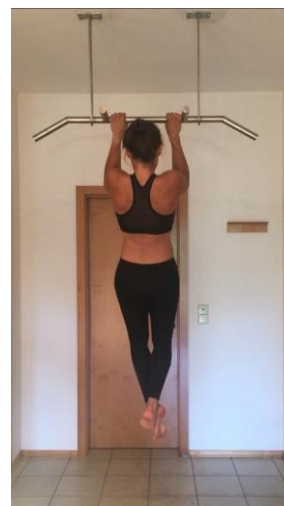
Konzentrische Bewegung

- Rücken gerade halten, Spannung in Rumpf und Rückenmuskulatur
- Schultern drücken nach unten
- Blick ist nach vorne oder leicht nach oben gerichtet
- Ellenbogen zeigen zum Boden
- Beine hängen locker runter, alternativ: Knie nach hinten
- Kontraktion, bis Kinn auf Höhe oder über der Stange ist



Exzentrische Bewegung

- Langsames Herablassen, bis Ellenbogen ca. 150° geöffnet sind
- Rücken gerade halten
- Blick nach vorne oder leicht nach oben gerichtet, Kopf ist Verlängerung der Wirbelsäule
- Ellenbogen zeigen zum Boden
- Schultern drücken nach unten

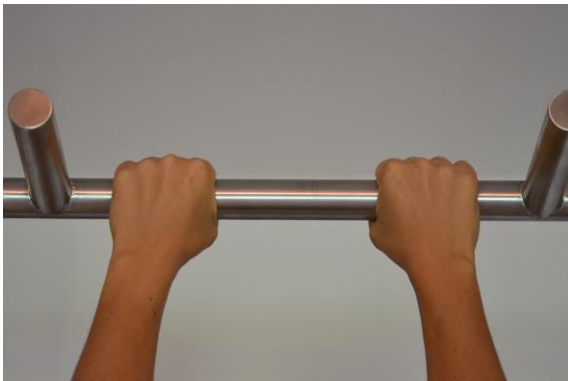


Varianten des Klimmzugs/Grifftechniken

Neben dem klassischen Klimmzug im Obergriff, gibt es des Weiteren zum Beispiel den Klimmzug im Untergriff, den Klimmzug im breiten Obergriff oder den Klimmzug im Hammergriff.

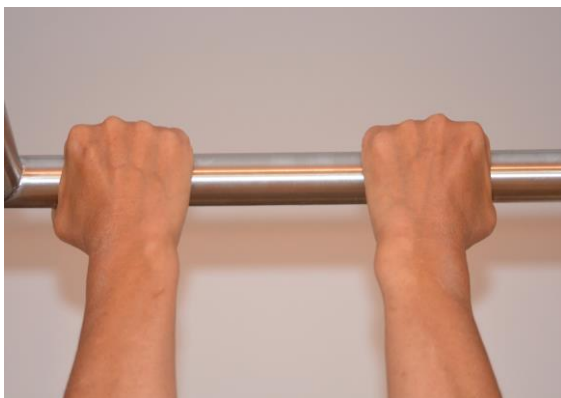
Klimmzug im Oberhandgriff "Pull-Up" ▶ 1

- Schulterbreiter Griff
- Handflächen zeigen zum Körper
- Finger liegen auf Stange
- Daumen umschließt Stange von unten
- Alternativ: Daumen umschließt Stange mit Fingern von oben



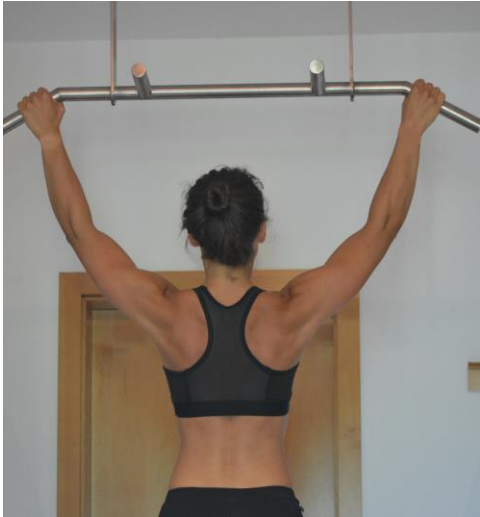
Klimmzug im Unterhandgriff "Chin-Up" ▶ 2

- Schulterbreiter Griff
- Handflächen zeigen weg vom Körper
- Finger umschließen Stange von oben
- Daumen umschließt Stange von unten entgegen der Finger



Klimmzug im breiten Oberhandgriff ▶ 3

- Handflächen zeigen zum Körper
- Finger liegen auf Stange
- Daumen umschließt Stange von Unten
- Breiter Griff: ca. 130° Arm-Rumpf-Winkel



Klimmzug im Hammergriff ▶ 4


- Handflächen senkrecht zum Körper
- Daumen zeigen über Kopf hinweg nach hinten
- Handinnenflächen zeigen zueinander
- Finger umschließen Stange von oben



Fehler

Natürlich kann es auch passieren, dass die Bewegung des Klimmzugs falsch oder nicht sauber ausgeführt wird. Häufige Fehler sind hierbei zum Beispiel

- der Rundrücken,
- das Hohlkreuz,
- die Kopfhaltung,
- der Haltung der Ellenbogen,
- die Bewegungsausführung mit Schwung
- das Vorführen der Beine
- das Durchhängen in den Schultern

Meist ist die Ursache für eine falsche Ausführung die fehlende Kraft, die benötigt wird um das eigene Körpergewicht zu ziehen. Durch eine fehlerhafte Ausführung leidet jedoch letztendlich die eigene Gesundheit, weshalb unbedingt darauf geachtet werden sollte, dass die Bewegung sauber ausgeführt wird. Wenn die Kraft zu einem sauberen Klimmzug nicht ausreicht, gibt es verschiedene Möglichkeiten des Klimmzugtrainings, hier werden zwei vorgestellt. (Arbeitsmaterial) ►  1-2




1

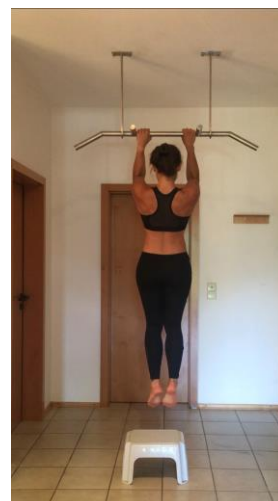
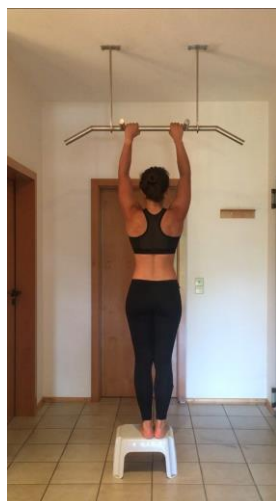
Negativer Klimmzug

Material: Klimmzugstange, Stuhl/Hocker- etwas um erhöht zu stehen



Bewegung: Klimmzugausgangsstellung (Griff, Schultern kontrollieren), dann nach oben springen, und in oberster Position halten, langsam herablassen ▶  5

- stelle die auf den Stuhl/Hocker, der unter der Klimmzugstange steht
- halte dich im Ober- oder Untergriff an der Stange fest
- springe kräftig ab
- halte die Spannung an der obersten Position (zähle bis 3)
- lasse dich langsam herunter (zähle dabei bis 3)
- Schultern nach unten drücken und den Rücken unter Spannung halten
- lasse dich nicht bis ganz nach unten ab, sondern halte die Spannung am tiefsten Punkt bevor du dich wieder auf den Stuhl/Hocker abstellst
- wiederhole diesen Vorgang so oft wie möglich





Klimmzug mit Gummiband

Material: Klimmzugstange, elastisches Gummiband (verschiedene Elastischkeitsgrade erhältlich), mittig an Klimmzugstange befestigen



Bewegung ▶  6-8

- Knie oder Füße in Gummiband reinhängen/stellen
- Rücken gerade halten, Spannung in Rumpf und Rückenmuskulatur
- Schultern drücken nach unten
- Ellenbogen zeigen zum Boden
- Kontraktion, bis Kinn auf Höhe oder über der Stange ist
- Langsames Herablassen, bis Ellenbogen ca. 150° geöffnet sind
- Rücken gerade halten
- Blick nach vorne oder leicht nach oben gerichtet, Kopf ist Verlängerung der Wirbelsäule
- Ellenbogen zeigen zum Boden
- Schultern drücken nach unten



Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Gottlob, Dr. Axel	Der Klimmzug - Überholtes Relikt oder moderne Herausforderung?	Fitness Tribune; Nr. 109, S. 30-33	2007	Fitness-Experte AG, Schweiz
Gottlob, Dr. Axel	Differenziertes Krafttraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule	Fitness Tribune; Nr.147, S. 16-17	2013	Fitness-Experte AG, Schweiz
Kalym, Ashley	Calisthenics: Das ultimative Handbuch für das Bodyweight Training	München	2015	Riva-Verlag

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
alle	Katharina Milde, Rebecca Milde

Video

Nummer	Urheber
1-8	Katharina Milde, Lars Wippel, Rebecca Milde

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Rebecca Milde, Lars Wippel/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz