

N r.	Ü b u n g s b e z e i c h n u n g	d o m i n a n t e s A u s b i l d u n g s z i e l			Z i e l w e r t 96	
		B e s c h l e u n g u n g a u f v m a x	U m g r u p p i e r e n m i t a k t i v e m K ö r p e r s e n k e n	A b b r e m s e n F i x i e r e n A u f s t e h e n	B e s t - w e r t	M a x . W e r t - M H G
	(*präzisierte Zielwerte)					
K 1	W K Ü					
1	Reißen (W K Ü)*	SKF	BF	(MKF)	99-101	86
2	Reißen mit Bänder (W K Ü)	SKF	BF	(MKF)	-102	88
3	Stoßen (W K Ü)*	SKF	BF	(MKF)	98-100	84
4	Umsetzen*	SKF	BF	(MKF)	-102	86
5	Ausstoßen*	SKF	BF	(MKF)	104	88
K 2	T W K Ü					
6	Reißen erhöhte Position		SKF-BF-KF	(MKF)	102	88
7	Standreißen (halbe Hocke)	(SKF)	SKF-BF-KF	(MKF)	90	75
8	Umgruppieren breit		SKF-BF-KF	(MKF)	80	65
9	Umsetzen erhöhte Position		SKF-BF-KF	(MKF)	102	88
10	Standumsetzen*	(SKF)	SKF-BF-KF	(MKF)	85	75
11	Umgruppieren eng		SKF-BF-KF	(MKF)	80	65
12	Standstoßen*	(SKF)	SKF-BF-KF	(MKF)	104	88
K 3	SKF					
13	Zug breit*	SKF			108	94
14	Zug eng*	SKF			105	94
K 4	M K F B e s c h l.					
15	Lastheben breit*	MKF			130	115
16	Lastheben eng*	MKF			125	110
17	Anstoßkniebeuge	MKF			140	125
K 5	M K F B r e m s.					
18	Reißkniebeuge*			MKF	110	100
19	Kniebeuge vorn*			MKF	105/3	94
20	Kniebeuge hinten*			MKF	120/3	102
21	Halbkniebeuge			MKF	150	130
K 6	M K F U m g r.					
22	Powerzug breit*		MKF		90	82
23	Kraftreißen	(SKF)	MKF		80	70
24	Powerzug eng*		MKF		80	72
25	Kraftdrücken*		MKF		60	52
26	Schwungdrücken		MKF		85	75