

Sportklettern – Vorbereitung: Orang-Utan

Mit Hilfe dieser Übung wird die Verbesserung der ökonomischen Kletterposition angestrebt. Griffbelastungen mit gestreckten Armen bilden dabei die Grundlage.

Traversen an der Sprossen- oder Kletterwand. Die Arme dürfen während des Kletterns nicht angewinkelt werden. Die Fortbewegung erfolgt über Körperrotationen.



Quelle: mobilepraxis 71/2010, Hanspeter Sigrist



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO