

Sportklettern: Trittfolge

Mit Hilfe dieser Übung lernen die Kinder vorgegebene Tritte einzuhalten. Sie lernen, mit vorgegebenen Strukturen zu klettern.

Eine Trittfolge wird mit Klebeband oder Spielbändern vorgegeben. Auf diesen Markierungen darf mit den Füßen abgestanden werden.



Variationen

- Die Schüler/-innen definieren eine eigene Kletterroute.

schwieriger

- Auf den Tritten ist nur noch ein Fuss erlaubt. Die Schüler/-innen müssen überkreuzen.
- Nur Untergriffe benützen, d. h. die Sprossen von unten her halten (Kammgriff).

Quelle: [Lehrmittel Sporterziehung, Band 4, Broschüre 3](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO