Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Bouldern: Geräte – Reck

Das Reck lässt sich gut in eine Kletterstation verwandeln, an welcher Kletteraufgaben gelöst werden können.

Die Schülerinnen und Schüler klettern nach vorgegebener oder frei gewählter Art um die Reckstangen. Diese Übung eignet sich auch zum Aufwärmen.

Bemerkung: Ein einzelnes Reck, das mit bis zu fünf Reckstangen bestückt ist.

Quelle: Markus Kümin, Sport- und Englischlehrer an der Kantonsschule Frauenfeld, Projektleiter climbingiscool.ch beim SVSS

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO