

Sportklettern – Vorbereitung: Helikopter

Die Kletterer lernen anhand dieser Übung die Bewegungspräzision der Füße zu verbessern.

Tritte anzeigen, Fuss setzen lassen. Die Bewegung wiederholen lassen bis sie präzise ausgeführt werden kann. Erst dann einen neuen Tritt anzeigen. Den Fuss in die Nähe des neuen Trittes verschieben, dann langsam absetzen.



Variationen

- Mit dem Fuss schnell in die Nähe des Trittes – dann vorsichtig absetzen. «Wie ein Helikopter, der schnell anfliegt und dann sanft landet».

schwieriger

- Verschiedene präzise Antrittübungen in schwierigen Kletterpassagen.

Quelle: mobilepraxis 71/2010, Hanspeter Sigrist



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO