

# Sportklettern – Hauptphase: Die Spinne

Der Kletterer trainiert bei dieser Übung die Körperspannung und lernt gleichzeitig vorgegebene Griffe verschiedenartig zu greifen.

Griffhaltungen und Zielgriff vorgeben. Beidarmig anziehen, vor dem Weitergreifen den Körper auf der erreichten Höhe deutlich stabilisieren.



## Variation

### schwieriger

Ende der Zugphase mit kurzem Verharren betonen, Belastung langsam und bewusst auf den Haltearm verlagern, dann erst weitergreifen.

Quelle: mobilepraxis 71/2010, Hanspeter Sigrist



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**