

Sportklettern: Bewegungen nachahmen

Bei dieser Übung geht es ums Vorzeigen und Nachahmen. Die Kletterer sollen lernen genau zu beobachten und die Bewegungen ganzheitlich erfassen.

Kurze Bewegungssequenz mehrmals nacheinander ohne Kommentar identisch vorzeigen, dann wiederholen lassen.



Variationen

- Einer klettert voraus, der andere folgt mit den gleichen Griffen direkt dahinter.

schwieriger

- Beim Vorzeigen werden Bewegungsdetails eingebaut (Beispiel: betont langsames Setzen der Füsse). Die Details müssen gleich nachgemacht werden.

«**Konzentrier dich!**» statt «**Getrau dich!**» – Gut klettern heisst, die mentalen und körperlichen Bereiche perfekt aufeinander abzustimmen. Ein möglichst Kraft sparender und sicherer Weg nach oben ist nicht nur von der entsprechenden Technik, sondern auch von umsichtiger Planung abhängig. Anstatt von «Überwindung» oder «Mut» zu sprechen werden aufgabenorientierte Begriffe in den Mittelpunkt gestellt, welche die Konzentrationsfähigkeit fördern.

Quelle: mobilepraxis 71/2010, Hanspeter Sigrist



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO