

Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Bouldern: Technik – Storch

Der «Storch» ist eine wichtige Übung für das Erlernen des ökonomischen Kletterns. Indem das Standbein gestreckt und der Körperschwerpunkt über den jeweiligen Tritt verschoben wird, werden die Arme entlastet.

Bewegungsbeschreibung

Die Schülerinnen und Schüler versuchen, wie ein Storch auf nur einem Bein zu stehen. Sie achten darauf, dass der Körperschwerpunkt immer genau über dem Tritt ist resp. dass ein Grossteil des Körpergewichts von nur einem Bein getragen wird. Die Arme werden dabei lediglich zur Gleichgewichtssicherung benutzt.

Bewegungsaufgaben

- Versuche in der Storchposition auf die Zehenspitzen zu stehen.
- Schliesse in der Storchposition die Augen und versuche zu spüren, welche Muskeln du angespannt hast.
- Halte nur Griffe, die sich auf Hüfthöhe befinden.
- Versuche in der «Storchposition» eine Hand loszulassen.
- A zeigt B jeweils den nächsten Tritt (analog zur Übung «[Zeig mir den nächsten Griff](#)»).

Bemerkung: Die Wand darf nicht steiler als 90 Grad sein.

Siehe auch Übung: [Challenge – Zeig mir den nächsten Griff](#)

Quelle: [Kümin, Ch., Kümin, M., Lietha, A. \(1997\). Sportklettern, Einstieg zum Aufstieg. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag / SVSS.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO