

Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Bouldern – Technik: Zeig mir den nächsten Griff

Diese Übung ist nicht nur für die kletternden Schülerinnen und Schüler (SuS) anspruchsvoll. Sie stellt auch hohe Anforderungen an die Vorstellungskraft der SuS, welche die Griffe vorgeben.

Person A zeigt mit einem Stock auf den Griff, welchen Person B als nächstes halten soll. Person B versucht nun, mit geschickten KSP-Verlagerungen (die Tritte sind frei wählbar) diesen Griff zu erreichen. Ist ihr dies gelungen, versucht sie sofort, sich zu stabilisieren und eine Hand loszulassen. Sobald ihr Person A den nächsten Griff gezeigt hat, klettert sie weiter.

Die SuS lieben diese Übung, weil auch die zeigenden SuS zumindest mental am Klettern sind und den jeweils nächsten Zug so zu gestalten versuchen, dass ihn Person gerade noch schafft.

Variation

Anstelle der Griffe können auch die Tritte vorgegeben werden.

Material: Unihockeyschläger oder Gymnastikstab

Siehe auch Übung: [Technik – Storch](#)

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