

Sportklettern – Hauptphase: Luft raus

Mit dieser Übung lernen die Kletterer das einleitende «Kommando» für die Zugbewegung anzuwenden. Zur Unterstützung der Zugphase wird dabei bewusst ausgeatmet.

Griffhaltungen und Zielgriff vorgeben. Mit deutlich hörbarem Ausatmen die Zugphase unterstützen.



Variationen

- Der Partner bestimmt (ev. mit zählen) wann gezogen werden darf.

schwieriger

- Am Ende der Vorbereitungsphase tief einatmen, dann mit hörbarem Ausatmen die Zugphase durchführen, auch in schwierigeren Passagen.

Quelle: mobilepraxis 71/2010, Hanspeter Sigrüst



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO