

Sportklettern – Hauptphase: Eine Hand wäscht die andere

Bei dieser Übung wird die beidarmige Zugphase trainiert. Die unterstützende Hand erleichtert die Zugsbewegung und verhindert ein unökonomisches, einarmiges Ziehen.

Griffhaltungen und Zielgriffe vorgeben, am Barren, an der Sprossenwand oder Kletterwand. Die unterstützende Hand darf nicht zu früh vom Griff genommen werden, sie geht erst auf den nächsten Griff, wenn die Zughöhe erreicht ist.



Variationen

- Beidarmiges Ziehen im Zeitlupentempo. Partner sagt an, wann die unterstützende Hand weitergreifen darf.

schwieriger

- Gegenserfahrung: Unterstützende Hand bewusst zu früh vom Griff nehmen – auch in schwierigeren Passagen.

Quelle: mobilepraxis 71/2010, Hanspeter Sigrüst



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO