

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

Mit der Eindrehbewegung erweitern die SuS ihr kletterspezifisches Bewegungsrepertoire und lernen, sich in überhängendem Gelände kraftsparend zu bewegen.

Bewegungsbeschreibung

1. **Vorbereitungsphase:** mit der Fussaussenseite (hoch) antreten und die Hüfte zur Wand drehen; den Fuss des wandfernen Beins zur Stabilisation leicht gegen die Wand oder einen Tritt drücken; die Arme mehr oder weniger gestreckt halten
2. **Hauptphase:** das wandnahe Bein und die Hüfte strecken, den Oberkörper einwärts rotieren (Kontraktion von Brustmuskulatur und der Flexoren des Arms) und weitergreifen.
3. **Endphase:** nachtreten und eine kraftsparende Ruheposition finden.

Bewegungsaufgaben

- Gehe vor der Kletterwand in die Kauerstellung, halte einen guten Griff mit beiden Händen, drehe Füsse, Knie und Hüfte ein und stosse dich aus dieser Position hoch.
- Stelle dir vor, du hättest am Bauch einen Scheinwerfer montiert. Beobachte nun, wie er beim Eindrehen parallel zur Wand leuchtet.
- Halte unmittelbar vor dem Ergreifen des nächsten Griffes inne, stabilisiere insbesondere die Bein- und Rumpfmuskulatur und winke zu den anderen SuS hinunter.

Verbale Hilfen

- Drehe Hüfte und Schulter Richtung Griff, den du gerade hältst!
- Wenn du mit der rechten Hand weitergreifen willst, musst du die rechte Hüfte zur Wand hin eindrehen! Wenn du mit der linken Hand weitergreifen willst, musst du die linke Hüfte zur Wand drehen!

Bemerkung: Voraussetzung 90 – 110 Grad steile Wand, grosse Griffe.

Quelle: Markus Kümin, Sport- und Englischlehrer an der Kantonsschule Frauenfeld, Projektleiter climbingiscool.ch beim SVSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO