

Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Bouldern – Challenge: Immer schwieriger

Diese Übung eignet sich für eine Einführungslektion. Es gilt anspruchsvolle Bewegungsaufgaben in der Vertikalen zu meistern.

Alle Schülerinnen und Schüler (SuS) sind an der Wand und versuchen auf das Kommando der Lehrperson bestimmte Aufgaben zu lösen:

- linkes Bein und rechte Hand loslassen
- linkes Bein und linke Hand loslassen
- beide Beine hängen lassen
- an nur einer Hand hängen
- beide Hände loslassen (siehe Bild)
- sich um die Längsachse drehen (Video)

Bemerkung: Viele und gute Griffe/Tritte ausführen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO