Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Bouldern: Challenge – Reichweite testen

Diese Übung testet die Grenzen der individuellen Handlungsfähigkeit im Klettern.

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) halten mit der einen Hand einen guten Griff. Mit der anderen Hand versuchen sie nun so weit wie möglich nach li, re, unten und oben zu reichen ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

Variation

- Die SuS versuchen, vom zentralen Griff aus so viele Griffe wie möglich zu berühren.
- Der Arm ist der «Minutenzeiger». Alle SuS strecken ihren Arm auf Kommando der LP Richtung «2 Uhr», Richtung «4 Uhr» etc.

schwieriger

- Die SuS versuchen, so viele Griffe wie möglich mit den Füssen zu berühren.

Bemerkung: Voraussetzung ist mind. ein grosser Griff pro SuS

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