

# Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Bouldern – Warm-up: Zick-Zack

Dank der Zick-Zack-Anlage können relativ viele Klettermeter zurückgelegt werden. Deshalb eignet sich diese Übung bestens zum Einklettern.

An der Kletterwand hängen, zickzackförmig angeordnet, Farbpunkte oder Farbbänder. Die Schülerinnen und Schüler (SuS) klettern von Farbpunkt zu Farbpunkt und berühren diese jeweils mit der Hand oder dem Fuss.

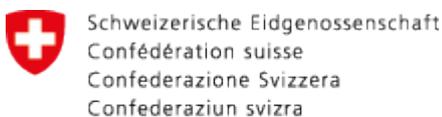
## Variationen

- Die Farbpunkte an der oberen «Zacke» mit dem Fuss berühren, diejenigen an der unteren «Zacke» mit der Hand.
- Die eine Hälfte der SuS startet auf der li Seite der Wand, die andere auf der re Seite. In der Mitte wird gekreuzt. Abstehen verboten.
- A gewährt B 2-5 Sekunden Vorsprung und versucht dann B einzuholen.
- A klettert B hinterher und nimmt die gleichen Griffe und Tritte.
- Den Parcours als Stafette durchführen.

**Material:** Farbpunkte oder Farbbänder (evtl. eine Farbe für die Hände und eine andere für die Füsse), Musik

---

Quelle: Markus Kümin, Klettern im Sportunterricht, SVSS



**Bundesamt für Sport BASPO**