

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

Mit dem Dynamo erlernen die SuS die anspruchsvollste aber auch spektakulärste Klettertechnik. Sie erfordert viel Kraft und Bewegungspräzision.

Bewegungsbeschreibung

1. **Vorbereitungsphase:** Mit beiden Füßen möglichst hoch antreten > Froschposition. Die Arme bleiben mehr oder weniger gestreckt.
2. **Hauptphase:** Den Zielgriff fokussieren, sich mit viel Schwung aus den Beinen hochstossen, Hüfte und Bauch wie bei der Welle möglichst nahe zur Wand hin beschleunigen, im Umkehrpunkt der Bewegung (im «toten Punkt») kräftig abspringen und den Zielgriff entschlossen packen.
3. **Endphase:** Die Bewegung durch Anziehen der Beine abfangen, die Füsse sofort auf Tritte stellen und eine kraftsparende Ruheposition finden.

Bemerkungen

- **Voraussetzung:** Die Wand muss steiler als 90 Grad sein, damit man sich nicht die Knie anschlägt. Grosse Ziel- und auch Ausgangsgriffe erleichtern den Lernprozess wesentlich.
- **Hinweis:** Der Dynamo birgt die Gefahr von Schulterverletzungen. SuS mit Schulterproblemen oder einem Schlottergelenk ist von dieser Übung abzuraten.

Siehe auch Übung: [Technik Welle](#)

Quelle: Markus Kümin, Klettern im Sportunterricht, SVSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO