

# Sportklettern – Vorbereitung: Watch your step!

Die Kletterer lernen bei dieser Übung den Blickkontakt zu den Füßen zu verlängern. Dadurch soll die Wahrnehmung von kleinen Trittmöglichkeiten verbessert werden.

Präzises und möglichst lautloses Aufsetzen der Füße an der Kletterwand.



## Variation

### schwieriger

Tritte mit Steinchen oder anderen Gegenständen beladen – nichts darf beim Klettern herunterfallen.

Quelle: mobilepraxis 71/2010, Hanspeter Sigrist



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**