

# Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Bouldern – Geräte: Sprossenwand

Die Sprossenwand eignet sich einerseits als Station im Rahmen eines Aufwärmens und andererseits als Station zum Erwerben von spezifischen Klettertechniken wie z.B. des Eindrehens oder der Welle.

## Warm-up

Die Schülerinnen und Schüler klettern im Zick-Zack von einer Seite der Sprossenwand zur anderen. Ohne abzustehen, berühren sie abwechslungsweise mit dem Fuss die Wand über der höchsten Sprosse und mit der Hand den Boden (siehe Videoclip).

## Techniktraining

Komplexe Bewegungen wie z.B. die Welle und deren beidhändige oder einhändige Variante können sehr gut an der Sprossenwand eingeübt werden.

### Variation

Mit Hilfe von Farbbändern Tritte und Griffe vorgeben (z.B. rote Bänder für die Hände und grüne Tritte für die Füsse)

Siehe auch Übung: [Technik Welle](#)

---

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**