

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