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

Indem die Hüfte (resp. der Körperschwerpunkt) mit einer wellenartigen Bewegung zur Wand hin beschleunigt wird, kann im Umkehrpunkt der Bewegung relativ kraftsparend weitergegriffen werden. Das Beherrschen der Wellenbewegung ist eine wichtige Voraussetzung für das dynamische Klettern.

Bewegungsbeschreibung

1. **Vorbereitungsphase:** Mit beiden Füssen möglichst hoch antreten > Froschposition. Die Arme bleiben mehr oder weniger gestreckt.
2. **Hauptphase:** Sich mit viel Schwung aus den Beinen hochstossen, Hüfte und Bauch in einer wellenförmigen Bewegung möglichst nahe zur Wand hin beschleunigen (wichtig: die Arme möglichst lange gestreckt halten) und im Umkehrpunkt der Bewegung (im «toten Punkt») weitergreifen.
3. **Endphase:** Die Bewegung durch Anspannen der Gesäss- und Rumpfmuskulatur abfangen, nachtreten und eine kraftsparende Ruheposition finden.

Bewegungsaufgaben

einfacher

- Übe die Wellenbewegung zuerst an der Sprossenwand.
- Übe die Welle an der Kletterwand zuerst mit einem kleinen Bewegungsumfang und ohne weiterzugreifen: Wähle eine Griff auf Brusthöhe, beschleunige die Hüfte zur Wand hin und lass den Griff im Umkehrpunkt kurz los. Als Erschwerung kannst du im Umkehrpunkt auch in die Hände klatschen.

schwieriger

- Versuche im Umkehrpunkt mit beiden Händen weiterzugreifen.
- Nimm eine Hand auf den Rücken und versuche im Umkehrpunkt einhändig weiterzugreifen.
- Halte dich an kleineren Griffen oder an Seit-/Untergriffen.

Siehe auch Übung: Technik Dynamo

Quelle: Markus Kümin, Klettern im Sportunterricht, SVSS

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO