

Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Bouldern: Geräte – Basketballbrett

Ist das Basketballbrett in die Kletterwand integriert, kann es im «Cross-fit Style» als Kräftigungsstation genutzt werden.

Die Schülerinnen und Schüler klettern via Kletterwand zum Gestänge des Basketballbretts hoch und machen einen/mehrere Klimmzüge.

Bemerkung: Gut verankertes Basketballbrett, Kletterwand oder anderes Gerät zum Hochklettern, dicke Matte als Unterlage.

Material: Dicke Matte, Basketballbrett

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