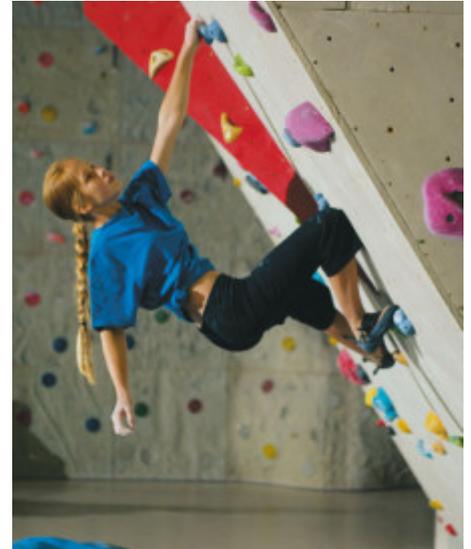


Sportklettern – Endphase: Locker bleiben

In dieser Übung lernen die Sportkletterer das betonte Ausschütteln des ermüdeten Zugarmes in den «Ruhepositionen», damit sie weniger schnell ermüden.

Der Lehrer oder die Schüler können Griffe vorgeben. Die Kletterin soll nach der Schwerpunktverlagerung in der Ruheposition den ermüdeten Zugarm ausschütteln. Die Unterarmmuskulatur kann sich dann viel schneller erholen.



Variationen

- Zwei Griffe definieren. Abwechselnd den linken und den rechten Arm gut ausschütteln.

schwieriger

- Routentraining: Auf jedem neuen Griff den ermüdeten Zugarm deutlich ausschütteln.

Die Griffe richtig belasten – Ein Griff ist nur dann ein Ruhepunkt, wenn der Körper im Gleichgewicht und nicht an einem verkrampften Arm hängt. In der Endphase sind die Bewegungspräzision mit den Füßen und Händen, sowie eine korrekte Körperhaltung in Bezug auf die Griffbelastung, wie in der Vorbereitungsphase zentrale Themenkreise. Die Übungen «Watch your Step!», «Orang-Utan», «Trittauswahl» und «Helikopter» sollten somit auch in dieser Phase immer wieder eingesetzt werden!

Quelle: mobilepraxis 71/2010, Hanspeter Sigrüst



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO