

Sportklettern: Vorbereiten – Auslösen – Abschliessen

Seit einigen Jahren kennt das Sportklettern die «Standardbewegung» als Referenz-Technik oder Kernbewegung. In diesem Hilfsmittel werden deren Phasen und Übungsformen zum Einstieg präsentiert.

Vorbereiten – Auslösen – Abschliessen



Quelle: mobilepraxis 71/2010, Hanspeter Sigrüst



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO