

Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Bouldern – Training: Einarmig

Diese Übung wird mit nur einer Hand ausgeführt. Sie ist daher sehr anspruchsvoll und eignet sich vor allem für fortgeschrittene SuS.

Die SuS nehmen eine Hand auf den Rücken und versuchen, mit nur einer Hand zu klettern. Tipp: breitbeinig stehen.

Variation

Schwieriger

Zum Weitergreifen nur auf einem Bein stehen, den Fuss des anderen Beins gegen die Wand drücken.

Bemerkung: Voraussetzung ist eine senkrechte bis überhängende Wand, grosse Griffe, kleine Griffabstände.

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