

Sportklettern – Endphase: Relax!

Mit Übungen wie dieser wird die bewusste Entspannung trainiert. Jeder neue Griff ist ein potentieller Ruhepunkt, an dem ausgeruht werden kann.

Der Leiter/ die Lehrerin kann die Griffe vorgeben und die Kletterer/ Schüler «Ruhepositionen» einnehmen lassen. Nach der Schwerpunktverlagerung sollen die Kletterer eine ökonomische Körperposition einnehmen und tief durchatmen.



Variationen

- Auf jedem neuen Griff eine Ruheposition einnehmen.

schwieriger

- Routentraining: Jeder Griff ist ein Ruhepunkt – lerne abzuschätzen, wo du dich erholen kannst!

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