Sportklettern: Kletterstile beobachten

Die Schüler lernen in dieser Übung eine Klettersequenz zu beobachten und verschiedene Routen und Kletterstile zu vergleichen.

Kurze Bewegungssequenz oder ganze Route vorklettern. Spezielle Details wie Ruhepunkte, Rhythmus, usw. beschreiben lassen.

Variationen

- Beim Vorklettern bewusst bewegungstechnische Fehler einbauen, Fehler suchen lassen.

schwieriger

- Stilvergleiche zwischen verschiedenen Kletterern.

«Konzentrier dich!» statt «Getrau dich!» – Gut klettern heisst, die mentalen und körperlichen Bereiche perfekt aufeinander abzustimmen. Ein möglichst Kraft sparender und sicherer Weg nach oben ist nicht nur von der entsprechenden Technik, sondern auch von umsichtiger Planung abhängig. Anstatt von «Überwindung» oder «Mut» zu sprechen werden aufgabenorientierte Begriffe in den Mittelpunkt gestellt, welche die Konzentrationsfähigkeit fördern.

Quelle: mobilepraxis 71/2010, Hanspeter Sigrist

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO