

Sportklettern: Wollfaden

Die Kletterer lernen in dieser Übung eine selbstgewählte Route in der Sprossenwand zu durchsteigen und dabei den Körperschwerpunkt nahe an der Wand zu halten.

Jede Vierergruppe wählt eine Farbe und setzt mit ihrem Wollfaden eine Route in die «Wand». Die Kinder klettern die Routen ab, mit dem Bauchnabel immer auf der Höhe der Schnur. Die Entfernung von der Wand sollte nie mehr als zwei Handbreit betragen.



Variationen

schwieriger

- Klettern mit Überkreuzen der Arme und/oder Beine.
- Nur mit den Fingerspitzen oder nur mit zwei Fingern klettern oder die Sprossen nur von unten halten.

Quelle: [Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 3](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO