Sportklettern – Hauptphase: Dosieren!

Der Kletterer verbessert mithilfe dieser Übung das Gefühl für die Zuglänge und den dafür notwendigen Krafteinsatz.

Griffhaltungen und weite Zielgriffe vorgeben. Zuglängen und Greifdistanzen abschätzen lassen. Ende der Zugphase mit kurzem Verharren betonen, dann erst weitergreifen. Die Hand muss den neuen Griff in gestreckter Armhaltung erreichen.

Variation

- Gegensatzerfahrung: absichtlich immer möglichst zu weit ziehen, dadurch den Zielgriff mit angewinkeltem Arm greifen.

Quelle: mobilepraxis 71/2010, Hanspeter Sigrist

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO