

Sportklettern: Kreative Wettkampfformen

Mit dieser spielerischen Übung können die Kletterer ihre Bewegungsvorstellung und Stabilisationsfähigkeit verbessern.

Ein Start- und ein Schlussgriff werden markiert. Klebebandstreifen auf den linken und rechten Unterarm kleben. Bevor ein Griff gehalten wird, muss er markiert werden, indem die freie Hand vom Unterarm der haltenden Hand einen Klebebandstreifen nimmt und ihn neben dem gewählten Griff aufklebt. Der Griff darf nachher nur mit der Hand gehalten werden, mit der der Griff markiert wurde. Mit möglichst wenigen Griffen das Ziel erreichen.



Variation

schwieriger

An Geräten: Die zu kletternde Route sollte grob markiert werden, so dass die Kinder zu «Umwegen» und dem Bewältigen von schwierigeren Streckenteilen gezwungen werden.

Quelle: mobilepraxis 71/2010, Hanspeter Sigrüst



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO