Sportklettern: Schlange

Bei dieser Übung lernen die Kinder langsam und sicher zu klettern. Dabei werden ihnen ökonomische Bewegungsformen bewusst gemacht.

Die Schülerinnen und Schüler klettern an der Sprossenwand oder am Klettergerüst im Zeitlupentempo. Sie stellen ihren Fuss langsam auf den nächsten Tritt (einmal hingestellt, nicht mehr verschieben), verlagern ihr Körpergewicht langsam über diesen, strecken das Bein, fassen den nächsten Griff ...

Variation

Zu zweit. B klettert A nach und versucht, die gleiche Route zu klettern.

Quelle: Lehrmittel Sporterziehung, Band 4, Broschüre 3

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO