

Sportklettern – Endphase: Slow

Das Ziel dieser Übung ist, dass die Kletterer ihre Blockierphase verbessern können. Bereits von Anfang an soll eine ökonomische Griffbelastung geübt werden.

Griffhaltungen und Zielgriffe vorgeben. Der neue Griff wird verlangsamt belastet.



Variationen

- Die Griffe sind nur lose aufgeschraubt und müssen sehr vorsichtig belastet werden, damit sie nicht unerwartet abdrehen.

schwieriger

- Bevor der Griff belastet wird, diesen zwei bis drei Sekunden in der korrekter Griffhaltung berühren. Dann wird er langsam belastet.

Die Griffe richtig belasten – Ein Griff ist nur dann ein Ruhepunkt, wenn der Körper im Gleichgewicht und nicht an einem verkrampften Arm hängt. In der Endphase sind die Bewegungspräzision mit den Füßen und Händen, sowie eine korrekte Körperhaltung in Bezug auf die Griffbelastung, wie in der Vorbereitungsphase zentrale Themenkreise. Die Übungen «Watch your Step!», «Orang-Utan», «Trittauswahl» und «Helikopter» sollten somit auch in dieser Phase immer wieder eingesetzt werden!

Quelle: mobilepraxis 71/2010, Hanspeter Sigrist



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO