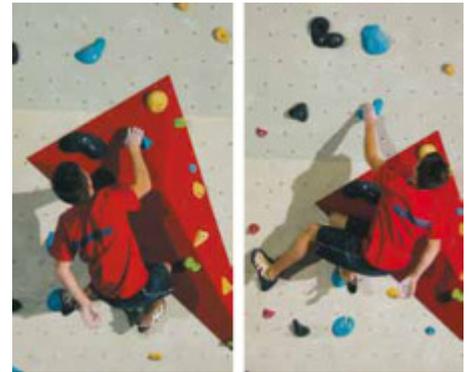


Sportklettern – Hauptphase: Einarmiger und beidarmiger Bandit

Der ökonomische Zug von einem Griff zum anderen ist das Ziel der folgenden Übung. Die Zugarbeit wird dabei möglichst stark von der Beinarbeit unterstützt.

Bewusst mit beiden Armen gleichzeitig ziehen. Erst wenn die Füße gesetzt sind, wird möglichst mit beiden Armen gezogen.



Variation

Gegensatzerfahrung: Wenn die Füße gesetzt sind, den letzten Griff wieder loslassen und immer nur mit einem Arm ziehen! Dies in einer ganzen Route!

Quelle: mobilepraxis 71/2010, Hanspeter Sigrüst



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO