

Sportklettern – Hauptphase: Millimeterarbeit

Das Ziel der folgenden Übung ist die Verbesserung der Greifpräzision. Mit oder ohne Hilfe des Trainers lernt die Kletterin die Griffe zu «lesen».

Viele verschiedene Griffe mit unterschiedlichen Formen an der Sprossenwand oder Kletterwand vorgeben. Griffe langsam und präzise greifen.



Variationen

- Beschreiben, wo und wie man verschiedene Griffe am besten halten kann. Erkläre die Wichtigkeit des Daumeneinsatzes.

schwieriger

- Schnelle und präzise Griffbelastung (schnelles Greifen).

Quelle: mobilepraxis 71/2010, Hanspeter Sigrüst



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO