Sportklettern – Vorbereitung: Beep

Die Kindern werden sich mit dieser Übung der Vorbereitung eines Kletterzuges bewusst. Dabei legen sie den Fokus auf die Schwerpunktverlagerung.

Freies Klettern in selbstgewählten Routen an der Wand. Die ausgeschüttelte Hand geht konsequent auf den letzten Griff zurück. Der Sichernde ruft «Beep», wenn der Kletterpartner Fehler macht.

Variationen

Gegensatzerfahrung: Die ausgeschüttelte Hand wird auf den Rücken gelegt. Für die Schwerpunktverlagerung und das Setzen der Füsse auf neue Tritte steht damit nur noch ein Haltepunkt zur Verfügung.

Quelle: mobilepraxis 71/2010, Hanspeter Sigrist

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO