

Sportklettern – Vorbereitung: Trittauswahl

Bei dieser Übung wird der Fuss erst dann versetzt, wenn er zuvor über eine angepasste Schwerpunktverlagerung entlastet worden ist.

Viele Tritte an der Sprossenwand oder Kletterwand vorgeben oder kennzeichnen. Die Füsse müssen aus einer stabilen Position heraus neu gesetzt werden. Jeweils den freien Fuss vor der neuen Trittbelastung ausschütteln. Dann den Fuss setzen und die Schwerpunktverlagerung ausführen.



Variation

Deutlich machen, wohin der entlastete Fuss überall gesetzt werden könnte. Ausloten des Bewegungsraumes für den unbelasteten Fuss in Abhängigkeit von der jeweiligen Kletterposition.

Quelle: mobilepraxis 71/2010, Hanspeter Sigrist



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO