

Sportklettern: Differenzierte Routenwahl

Die einzelnen Griffe werden in dieser Übung in Zusammenhang mit einer Route gebracht. Man muss zwischen Tritten und Griffen differenzieren können.



Auf ein Blatt aufzeichnen, welche Griffe genommen werden. Blatt und Stift zur Hand nehmen. Route oder Sequenz vorgeben (Sprossenwand, Kletterwand) und Plan in die Tat umsetzen.

Variationen

- Plan und Tat werden miteinander verglichen. Für jeden richtigen Griff gibt es einen Punkt.

schwieriger

- Auf der Skizze wird zusätzlich vermerkt, auf welcher Seite die Griffe belastet werden.

Material: Blatt und Stift

«**Konzentrier dich!**» statt «**Getrau dich!**» – Gut klettern heisst, die mentalen und körperlichen Bereiche perfekt aufeinander abzustimmen. Ein möglichst Kraft sparender und sicherer Weg nach oben ist nicht nur von der entsprechenden Technik, sondern auch von umsichtiger Planung abhängig. Anstatt von «Überwindung» oder «Mut» zu sprechen werden aufgabenorientierte Begriffe in den Mittelpunkt gestellt, welche die Konzentrationsfähigkeit fördern.

Quelle: mobilepraxis 71/2010, Hanspeter Sigrist



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO