

Sportklettern: Plane deinen nächsten Zug

In dieser Übung geht es darum die Entscheidungskompetenz für die Griffauswahl zu verbessern. Der nächste Griff und Tritt muss jeweils angesagt und beschrieben werden.



Ein Kletterer sagt bei jedem Schritt an, zu welchem Griff er als nächstes klettern wird. Die Griffe (Kletterwand, Holmen an der Sprossenwand) sind mit Farben oder Zahlen markiert, damit sie besser beschrieben werden können.

Variationen

- Die Zahlen laufend addieren während des Kletterns.

schwieriger

- Der nächste Griff wird im Kontext eines sinnvollen Routenverlaufes angesagt.
- Zusätzlich jeweils die erforderliche Schwerpunktverlagerung ansagen.



Bemerkung

Hier geht es um die Verbesserung der Bewegungsvorstellung für eine Einzelbewegung in Bezug auf mögliche Fusspositionen, Schwerpunktverlagerung und Zuglänge. Durch die Ansage wird die Aufmerksamkeit auf das zu erreichende Ziel gelenkt und so die Angst vor dem nächsten Griff überwunden. **«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: cahier pratique mobile 71/2010, Hanspeter Sigrist



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO