

# Vorbereiten – Auslösen – Abschliessen

Seit einigen Jahren kennt das Sportklettern die «Standardbewegung» als Referenz-Technik oder Kernbewegung. Auf dieser Doppelseite werden deren Phasen und Übungsformen zum Einstieg präsentiert.

## Bewegungsabschluss

**Wie?** Über eine Schwerpunktverschiebung und entsprechende Fussarbeit den Körper wieder in eine stabile Position bringen, so dass der ermüdete Zug-Arm ausgeschüttelt werden kann.



## Ausgangsposition

**Wie?** Der Körper befindet sich in einer stabilen Position. Die Hand, die den nächsten Griff nehmen soll, ausschütteln und den Arm lockern. Gedanklich und visuell den nächsten Griff planen. Auf Grund der persönlichen Erfahrung die erforderliche Kletterbewegung erkennen und vorausplanen.



## Bewegungsvorbereitung

**Wie?** Die freie Hand auf den von ihr zuletzt gehaltenen Griff zurück setzen und die Bewegung über die Füße vorbereiten. Die Arme sind möglichst gestreckt.



## Bewegungsauslösung

**Wie?** Die Zugarbeit wird von den Beinen unterstützt.



## Greifphase

**Wie?** Den geplanten Griff nehmen.

# Die Standardbewegung zum Stand

Alle vier Übungen können auch an der Sprossenwand ausgeführt werden. Die ersten zwei sind auch am Barren und Reck möglich.



## Der Affe

**Wie?** Hängen an einem gestreckten Arm. Die Füße entlasten das Körpergewicht. Der andere Arm wird ausgeschüttelt.



## Immer höher hinaus

**Wie?** Wechselnde Griffbelastung mit verschiedenen Griffen. Die Füße entlasten das Körpergewicht. Jeder neue Griff ist höher als der vorangegangene.



## Das Faultier

**Wie?** Wechselnde Griffbelastung mit verschiedenen Griffen. Die Füße entlasten das Körpergewicht. Der freie Arm wird geschüttelt, damit er sich von der vorangegangenen Belastung erholen kann.



## Locker greifen

**Wie?** Wechselnde Griffbelastung mit verschiedenen Griffen. Die Füße entlasten das Körpergewicht. Jeder neue Griff ist höher als der vorangegangene. Auf jedem neuen Griff wird versucht, den anderen (freien) Arm auszuschütteln, damit er sich von der vorangegangenen Belastung erholen kann.

## «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. Dies ist auch für das Training oder den Unterricht mit Kindern ein methodisch wichtiger Punkt.