

# Klettertechnik – Bewegungsmöglichkeiten<sup>1</sup>

## a) unbelastetes Antreten

- unbelastete Bein lösen und mit dem Fuß unter den KSP (Körperschwerpunkt) treten
- Belastungswechsel von einem Fuß auf den anderen
- zu versetzenden Fuß lösen und antreten

### Methodische Reihe:

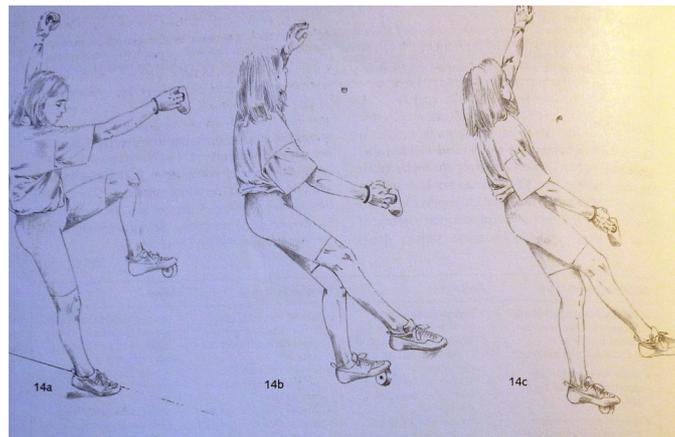
- SuS stehen in Spreizstellung auf dem Boden und sollen KSP vom rechten auf das linke Bein verschieben
- Transfer in die Kletterstellung
- Wandneigung steigern

## b) Stützen

- seitengleiche Hand stützt auf der Seite des zu versetzenden Fußes
- auf Hüfthöhe stützen
- zu versetzenden Fuß stabil weitertreten

## c) Eindrehen (Seit- und Untergriffe)

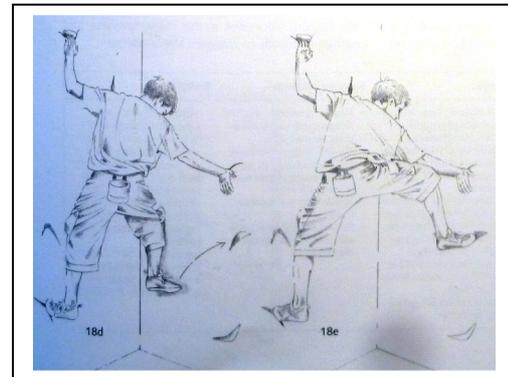
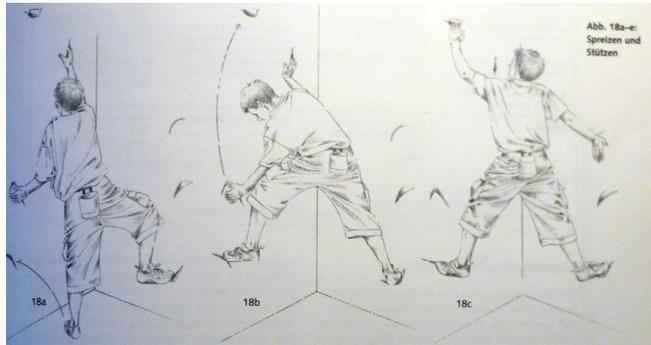
- Schulter- und Beckenachse sind parallel zur Wand
- 4 Kontaktpunkte zur Wand
- Rechte Hand greift Seit- oder Untergriff und der linke Fuß tritt mit dem Außenrist in Falllinie der rechten Hand auf Kniehöhe an (Abb. 14a)
- Streckung in Knie- und Hüftgelenk (Abb. 14b und 14c)



<sup>1</sup> Nach Winter 2000: Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen

### d) Spreizen (Verschneidung)

- linke Hand stützt auf Hüfthöhe und nimmt Belastung auf (Abb. 18a)
- linker Fuß wird entlastet und tritt stabil weiter (Abb. 18b)
- rechte Hand stützt auf Hüfthöhe (Abb. 18c)
- rechter Fuß tritt stabil weiter (Abb. 18d)



### e) Froschtechnik (Kanten)

- Hände und Füße auf jeweils gleicher Höhe
- linker Fuß tritt unbelastet auf Kniehöhe an (Abb. 23a)
- rechter Fuß tritt unbelastet auf Kniehöhe an (Abb. 23b)
- Hände greifen zu geeigneten Griffen weiter (Abb. 23c)

