

Klettertechnik – Das Treten¹

a) Antreten mit dem Außenrist

- Knie nach innen drehen
- Außenrist des Vorderfußes auf Tritt platzieren
- Tritt fassen durch Anpassen der Fersenhöhe

Methodische Reihe:

- SuS hält den Kletterschuh und platziert diesen mit dem Außenrist auf Tritten
- SuS treten mit dem Außenrist an und richten sich auf (erst große Tritte, danach kleine)
- SuS klettern/ bouldern eine Route so oft wie möglich mit dem Außenrist
- SuS klettern/ bouldern eine Route nur mit dem Außenrist (schwer)

b) Frontales Antreten

- Knie anheben
- Vorderfuß auf Tritt platzieren
- Tritt fassen durch Anpassen der Fersenhöhe

Methodische Reihe:

- SuS hält den Kletterschuh und platziert diesen mit dem Vorderfuß in Löchern/ auf großen, runden Tritten
- SuS treten frontal an und richten sich auf (erst große Tritte, danach kleine)
- SuS klettern/ bouldern eine Route so oft wie möglich durch frontales Antreten
- SuS klettern/ bouldern eine Route nur durch frontales Antreten (schwer)

c) Antreten mit dem Ballen

- Knie nach außen drehen
- Fußballen auf Tritt platzieren
- Tritt fassen durch Anpassen der Fersenhöhe

Methodische Reihe:

- SuS hält den Kletterschuh und platziert diesen mit dem Ballen auf Tritten
- SuS treten mit dem Ballen an und richten sich auf (erst große Tritte, danach kleine)
- SuS klettern/ bouldern eine Route so oft wie möglich mit dem Ballen
- SuS klettern/ bouldern eine Route nur mit dem Ballen (schwer)

¹ Nach Winter 2000: Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen