

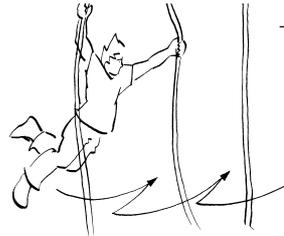
2.2 Klettertechniken lernen

An und auf den festen und beweglichen Geräte kann variationsreich geklettert werden. Die so erworbenen Grundlagen können später auf das Klettern an der Kletterwand übertragen werden. Die Lernenden kennen wichtige Punkte der Klettertechnik.

Wir lernen einige Elemente des Sportkletterns kennen.

Umgreifen: Im Pendelschwing wird der Haltegriff im «toten Punkt» (Timing!) gewechselt.

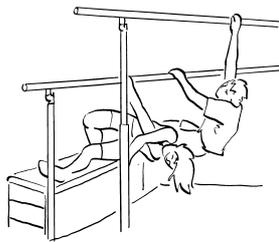
- Von Ring zu Ring bzw. von Affenschwanz zu Affenschwanz (evtl. Füsse zu Hilfe nehmen).
- A quert von links, B von rechts.
- Von Gerät zu Gerät schwingen (z.B. von Barren zu Barren; Barren zu Reck oder Sprossenwand...).
- Auch mit geschlossenen Augen schwingen.



⊙ Sichern, damit die S nicht rw. an das Gerät schlagen können, von dem aus sie gestartet sind.

Klettern im «Untergeschoss»: Die S klettern unter den Geräten durch. Um ökonomisch klettern zu können, ist der Einsatz der Füsse und Beine sehr wichtig. Als Einstieg empfiehlt es sich, unterhalb von 3–4 nebeneinander gestellten Barren zu klettern.

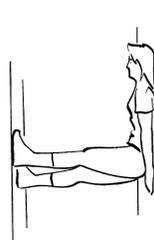
- Die Aufgabe erschweren, indem mehrere Geräte zusammengestellt werden (z.B. Langbank zwischen Barren und Reck mit Seil befestigen).
- Mit den Füßen voraus klettern, um ein Gerät herum klettern (z.B. Barren, Pferd, Schwebebalken)?



⇒ Tip zur Technik: Die Arme möglichst strecken; ab und zu die Knie einhängen, um auszuruhen.

Kaminklettern: Wer kann zwischen den Kletterstangen wie in einem Kamin hochklettern bzw. sich hochstemmen («Gegendruck-Klettern»)?

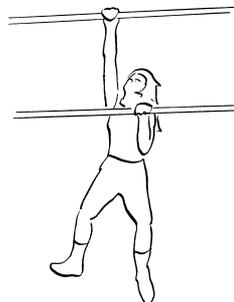
- Die Hände loslassen und die Position beibehalten.
- Einen zugeworfenen Ball fangen und wieder genau zurückwerfen.
- Mit Griff an der Stange den Beindruck langsam verkleinern, bis der Körper langsam nach unten rutscht. Dann den Druck sofort wieder erhöhen, so dass der Körper wieder blockiert wird.



⇒ Dank dieser Klettertechnik kann auch übergewichtigen oder schwachen S ein Erfolgserlebnis vermittelt werden.

Foothook: Die S hängen mit einem Fuss und ein- bzw. zweihändig an der Reckleiter oder am Klettergerüst. Aus dieser Hangposition (wie ein Faultier) probieren sie, eine höhergelegene Stange oder Sprosse zu erreichen und sich daran hochzuziehen.

- Auch ohne Hilfe des Fusses.
- Den Reckstangenabstand individuell vergrößern.
- An der Sprossenwand ein «Rad» (Radschlagen) klettern.
- Drei S formen ein «Gebilde» am sprunghohen Reck. Sie dürfen sich gesamthaft nur an zwei Füßen und drei Händen festhalten.
- Allein oder in der Gruppe in einer bestimmten Kletterposition eine bestimmte Zeit verharren, dann die Positionen möglichst schnell wechseln und wieder verharren (Figurenwechsel wie beim Fallschirmspringen).
- Immer wieder S-Ideen einbeziehen.



⊙ Matten legen – Helfen – Sichern.