

Standardbewegung für das Sportklettern

Phasen der Kletterbewegung:

1. Ausgangsposition; der Körper befindet sich in einer stabilen Position, die Hand, welche den nächsten Griff nehmen soll, wird ausgeschüttelt.
2. Sich intellektuell und visuell für den nächsten Griff entscheiden.
3. Auf Grund der persönlichen Erfahrung die erforderliche Kletterbewegung erkennen und vorausplanen.
4. Mit der freien Hand zurück auf den vorletzten Griff und dann die Bewegung über die Füße vorbereiten; Arme möglichst gestreckt.
5. Zugarbeit mit den Beinen unterstützen.
6. Greifphase
7. Über eine Schwerpunktverschiebung und entsprechende Fussarbeit den Körper wieder in eine stabile Position bringen, so dass der ermüdete Zug-Arm ausgeschüttelt werden kann.

Zurück zu Punkt 1