

IMPULS NUMMER 16

Klettern leichtgemacht

IMPULSE UND INSPIRATIONEN *in den Corona-Zeit*

Unterstützendes Material

- Wenn möglich eine Kletterwand, sonst könnt ihr es auch nach Ende des Lockdowns in der Kletterhalle testen
- Eine Treppe
- Hier findest du die Videos mit einer genauen Anleitung:

https://youtube.com/playlist?list=PLQOa_k00FHBtLp73odzwoRFWfXjDEZ6piX

Die Vorübung:



Ihr seid immer motiviert zu klettern, habt aber leider ganz schnell das Problem, dass ihr keine Kraft mehr in den Armen habt? Dann ist dieser Impuls genau der richtige für euch, hier erkläre ich euch in ein paar einfachen Schritten wie ihr eure Klettertechnik mit der sogenannten Standardbewegung verbessern könnt und somit viel Kraft sparen könnt.

Alles was hier beschrieben wird, findet ihr auch mit Aufnahmen erklärt, in den Videos der an der Seite verlinkten Playlist. Damit ist das Ganze auch deutlich einfacher zu verstehen!

Damit ihr euch unter dem ganzen erstmal etwas vorstellen könnt, dürft ihr euch erstmal hinstellen und versuchen möglichst langsam einen Schritt zu machen. Jetzt könnt ihr euch überlegen, was ihr machen musstet, dass ihr euch fortbewegen konntet.

Genau ihr habt mit Hilfe eurer Beinmuskulatur euer Gewicht vom hinteren, auf das vordere Bein verlagert. Diese Bewegung macht ihr auch beim normalen Laufen und genau dieses Phänomen wollen wir jetzt auch beim Klettern nutzen.

Beginnen wir zuerst mit einer Vorübung. Dafür braucht ihr nicht mehr als eine Treppe. Ihr stellt ein Bein auf die nächsthöhere Stufe und versucht jetzt möglichst **langsam**, nur mit dem Verlagern eures Gewichts, euch auf dieses Bein aufzustellen. Das Ganze macht ihr mit beiden Beinen, bis ihr es langsam und kontrolliert ausführen könnt.

Wenn euch die Übung so zu einfach oder zu schwer ist, könnt ihr auch einfach die Höhe verändern. Entweder ihr macht das Ganze mit zwei Treppenstufen oder einfach nochmal auf dem Boden.



Dieser Impuls wurde von Sarah vorbereitet. Ich bin dieses Jahr eine der FSJlerinnen in der Sektion und ich liebe es zu klettern. Ich würde am liebsten fast jeden Tag in der Halle oder am Fels klettern. Wenn ich am Fels bin, habe ich auch sehr gerne meine Kamera dabei um unsere wunderschöne Natur zu fotografieren.

Du möchtest die Vorübungen mit dem Video zusammen testen? – Dann klicke auf das Bild



Du möchtest sehen wie die Standardbewegung an der Kletterwand aussieht? Dann klicke auf das Bild



Nach der Vorübung kommen wir nun zur eigentlichen frontalen Standardbewegung.

Wenn ihr Wissen wollt, wie diese genau aussieht, schaut euch doch einfach die Videos dazu an.

Diese könnt ihr alternativ zur Kletterhalle auch an einer Kletterwand auf einem Spielplatz üben. Um sie einfacher zu verstehen, habe ich sie euch in vier Schritte aufgeteilt, in denen ihr die Bewegung vorbereiten und ausführen könnt.

Schritt 1: Geht an die Kletterwand und setzt eure Beine möglichst in einer Linie mit euren Armen. Jetzt stellt ihr eure Füße in möglichst kleinen Schritten höher. Setzt sie so hoch ihr könnt, ohne eure Arme dabei abzuknicken. Denn um die Bewegung nachher möglichst Kraftsparend zu machen, sollten die Arme wenn möglich immer durchgestreckt sein.

Schritt 2: Stellt euren Fuß nun, wenn möglich, auf einen Tritt unter dem Zielgriff. Der Zielgriff ist der Griff, den wir als nächstes mit unserer Hand greifen wollen.

Schritt 3: Jetzt kommt die eigentliche Bewegung, welche ihr ja hoffentlich alle schon mit der Vorübung geübt habt. Ihr versucht jetzt das gesamte Gewicht eures Körpers auf das Bein unter dem Zielgriff zu schieben und aufzustehen, wie in der Vorübung, die wir vorhin gemacht haben. Es wird am Anfang bestimmt etwas brauchen und sich vielleicht auch etwas komisch anfühlen, bis ihr das Gefühl dafür bekommt, aber wenn ihr das Ganze ein paar Mal macht, bekommt man den Dreh irgendwann raus.

Schritt 4: Als letztes müsst ihr jetzt einfach nur noch euren Zielgriff greifen. Wenn ihr das geschafft habt, habt ihr die Standardbewegung einmal komplett ausgeführt und könnt für den nächsten Zug wieder bei Schritt 1 anfangen.