




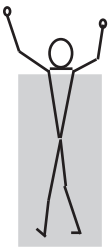



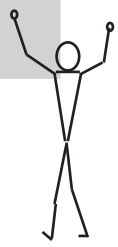

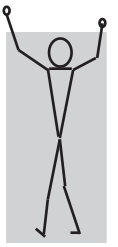
Die Phasen eines Kletterzuges

Wahrnehmungskanäle:

- kinästhetisch - Bewegungssinn, Klettergefühl
- visuell - Sehsinn
- taktil - Tastsinn
- akkustisch - Hörsinn
- vestibulär - Gleichgewichtssinn






Beschreibung

was arbeitet !

mentale Vorbereitung	 <p>Bewegungswahrnehmung</p>	<p>Visuelle Entscheidung für den nächsten Griff. Die möglichst optimale Klettertechnik resp. Kletterbewegung erkennen.</p>	
	<p>sehr abhängig von der Klettererfahrung !</p> <p>Bewegungsvorstellung</p>	<p>Detailplanung der Kletterbewegung.</p>	
prakt. Vorbereitung	 <p>Bewegungsvorbereitung</p>	<p>Kletterzug über die Füße vorbereiten, d.h. endgültige, ideale Fuss/Beinposition einnehmen. Arme bleiben mögl. gestreckt.</p>	
Ausführung	 <p>Auslösung der Bewegung</p>	<p>Hubarbeit durch Beine unterstützt soweit nötig durch Zug mit den Armen. Hände bleiben auf den Griffen.</p>	
	 <p>Greifphase</p>	<p>schnell, zielsicher</p>	
Stabilisierung	 <p>Bewegungsabschluss</p>	<p>Körper mittels Schwerpunktsverschiebung und neue Fusspositionen in eine stabile, kräftesparende Lage bringen.</p>	

Die Phasen eines Kletterzuges

Übungen

mentale Vorbereitung	 <p>Bewegungswahrnehmung</p> <p>Bewegungsvorstellung</p>	<p>(Klettergefühl)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Position beschreiben (Bewegungsgefühl) auch mit verb. Augen -Klettern kommentieren -Position optimieren , Atmung (zB. Eindrehen, Schwerpunkt ü. Füsse) -Zeitlupenklettern -Gegensatzerfahrungen (zB. langsam - schnell, Arme gebeugt - gestreckt) <hr/> <ul style="list-style-type: none"> -Quergang mit Zielvorgabe -Klettern nach Diktat (versch. Mögl.) -Route visuell vorbereiten und Klettern (Touch and Take) -Klettern kommentieren -bewusst klettern n. versch Kriterien
	prakt. Vorbereitung	 <p>Bewegungsvorbereitung</p>
Ausführung	 <p>Auslösung der Bewegung</p>	<p>Optimieren dieser komplexen Bewegung mittels:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Konzentration auf Beinarbeit (Hub) -Konzentration auf Körperschwerpunkt -Hände bleiben auf Griffen (Zug, beide Arme helfen)
	 <p>Greifphase</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Aktionsradius der Arme -"weiches" Greifen (kein nachgreifen oder rütteln) -Griffe kennenlernen (Formschluss)
Stabilisierung	 <p>Bewegungsabschluss</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Gleichgewicht finden mittels einpendeln -nach Greifphase mehrere Fussbewegungen -Kartoffelsack -und zB. Hohlkreuzposition vergleichen (Körperspannung)