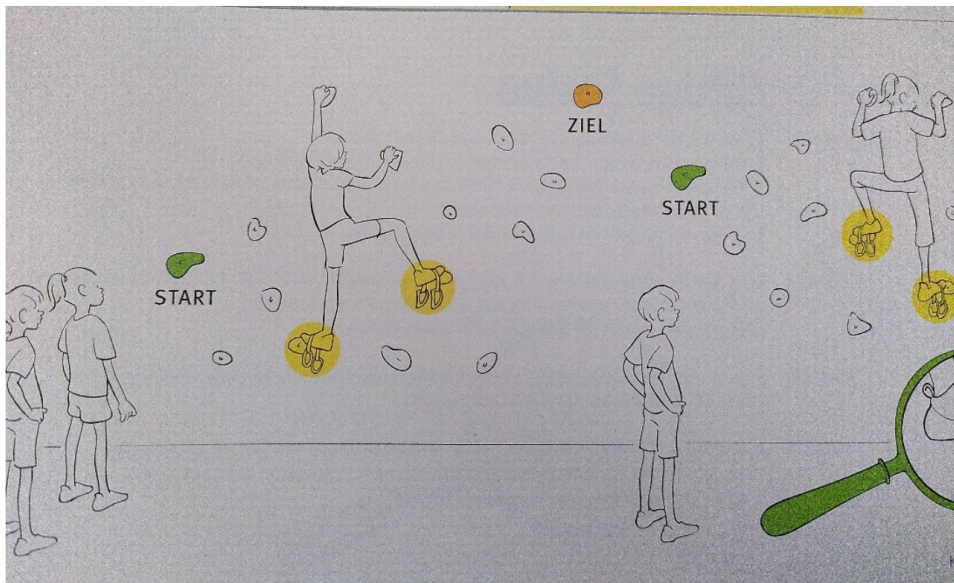


Übungen für präzises Treten

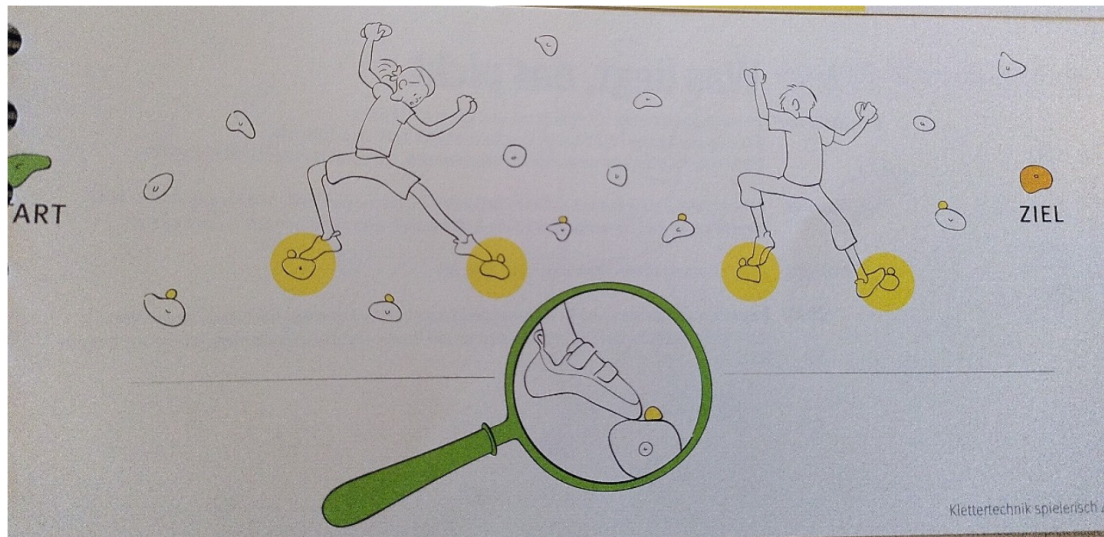
- **Expresstransport**

- Start- und Zielgriffe markieren
 - Jeweils 1 Exe auf jeden Fuß legen
 - Achtung:
 - Klettern ohne Expressschlinge zu verlieren (Achtung: nur im Boulderbereich, da sonst Fallgefahr der Exen von oben)
 - Pro Boulderstrecke hat jeder 1 Versuch
 - 3 Pkt. Wenn Ziel mit beiden Exen erreicht, 1 Pkt, wenn mit einer Exe das Ziel erreicht
- Varianten: ohne Start und Ziel, wer schafft es am längsten mit beiden Exen (einer Exe das Ziel zu erreichen)



- **Giftige Steine**

- Start und Zielgriffe markieren
- Kleine Kiesel etc auf Tritte legen
- Vorgegebene Strecke bouldern ohne Steine runterzuschmeißen
- Effekt:
 - Präzises Treten nötig
 - Unbelastetes Weiterrtreten wird geschult



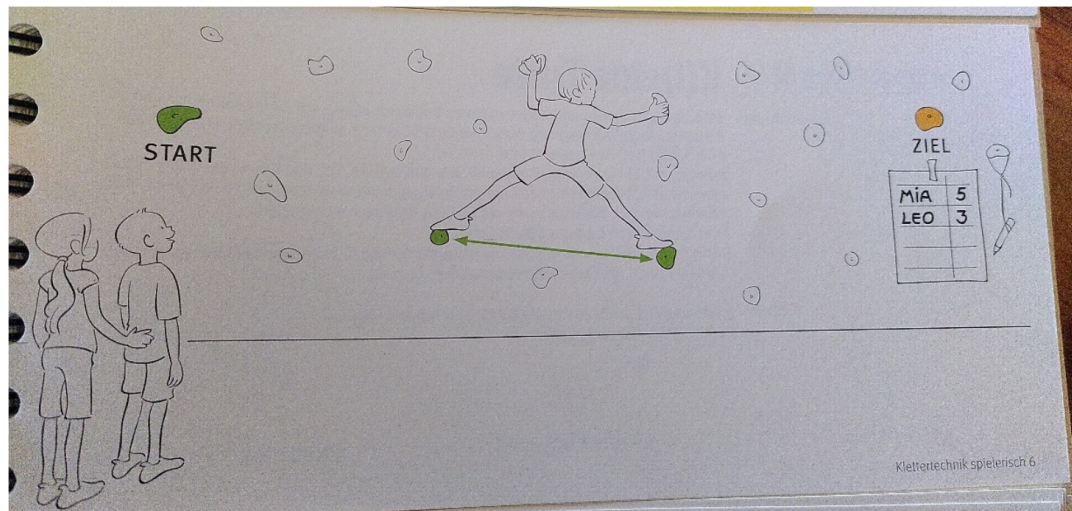
- **Was liegt, das pickt**

- Start und Zielgriffe markieren
- Klettern der Strecke mit freier Griff und Trittwahl
- Tritte müssen da belastet werden, wo sie zuerst berührt, werden
- → gut zum Training unbelastetes weiterrtreten
- Variante: Spiel mit Griffen statt Tritten



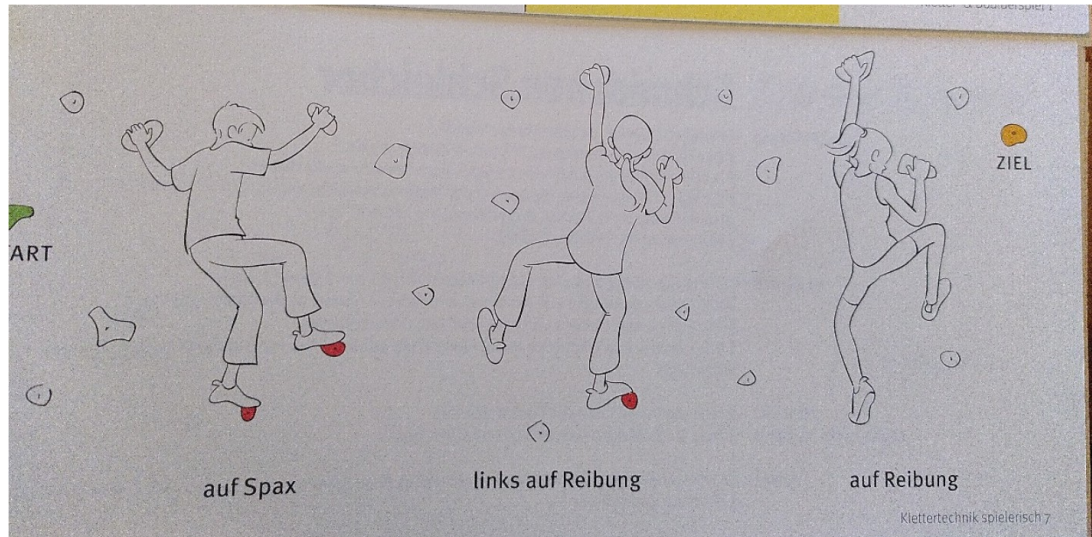
- **Riesenschritte**

- Mehrere Boulderstrecken in verschiedenen Geländeformen werden mit Start- und Zielgriff markiert
- Optional: Zettel mit Name und Trittrekord am Beginn hinhängen
- Wer schafft Boulderstrecke unter Nutzung der wenigsten Tritte
- Reibungstritte an Wand sind unendlich erlaubt
- Bei Trittwechsel zählt der Tritt nur einmal
- Variante: Vor Spielbeginn markiert jeder TN die Tritte mit Tape / Magnet, die er glaubt zu benötigen
- Effekt: Übung Trittwechsel; Übung Reibungsklettern



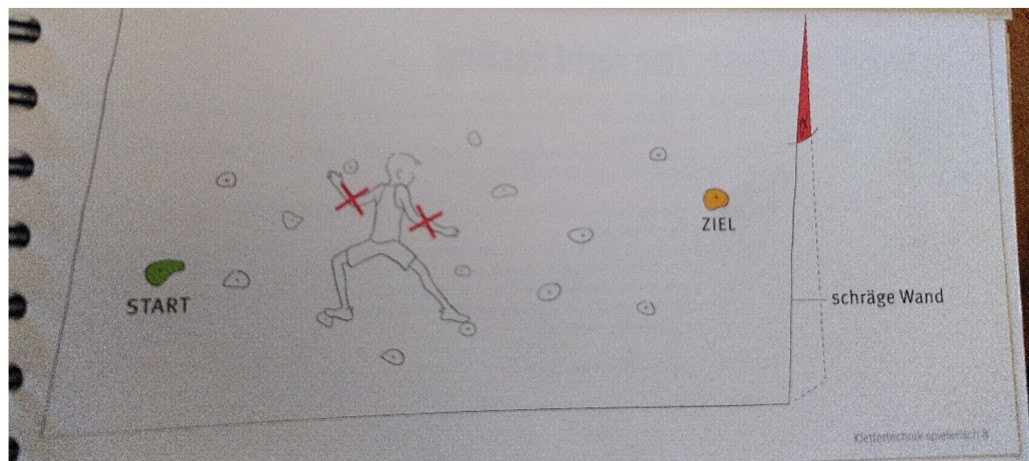
- **K(l)eine Tritte**

- Übung an senkrechten oder plattigem Quergang mit kleinen Tritte (Spax) durchführen
- Wer schafft Quergang unter Verwendung: aller Tritte, nur mit Spaxtritte, linker Fuß / rechter Fuß nutzt Tritt anderer Fuß Reibung
- Effekt: Schulung richtig Treten auf kleinsten Tritten; Erlernen Reibungsklettern



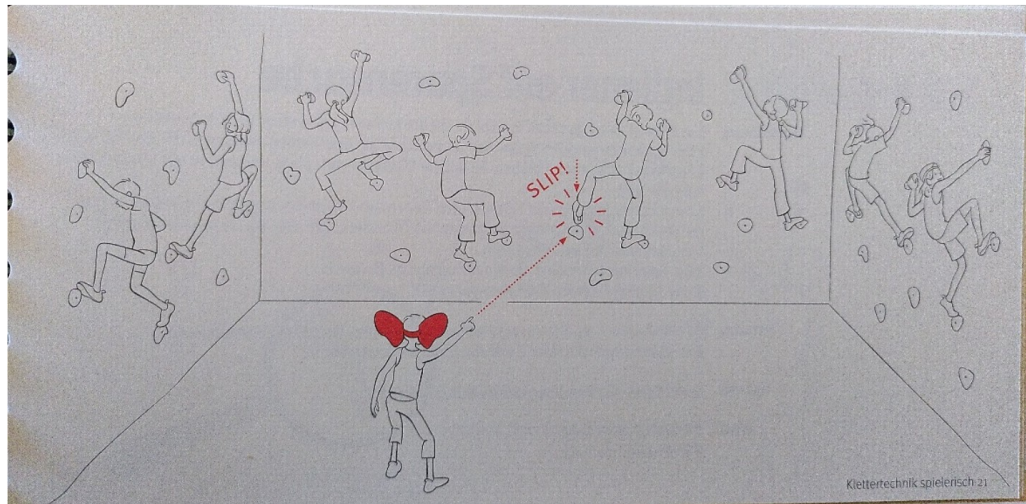
- **Schmidchen Schleicher**

- Plattiges Gelände oder Riesenvolumen wichtig
- Start- und Zielgriffe markieren
- Klettern der Boulderstrecke ohne Nutzung der Hände
- Mögliche Bepunktung:
 - Wird Quergang im 1. Versuch geschafft 3 Pkt, im 2. Versuch 2 Pkt etc.
 - Wer erreicht meisten Pkt.
- Varianten:
 - Hände dürfen zwischen Griffen flach auf die Wand gelegt / gestützt werden
 - Auf Signal in die Hände klatschen
 - 2 TN parallel Klettern und Ball zupassen
 - Spieler sollen in Kletterhalle eine passende Stelle selbst finden
 - auf großem Volumen Ruheposition finden, um ohne Benutzung der Hände zu stehen
- Effekt: Richtiges Belasten der Tritte und unbelastetes Ansteigen;
Gleichgewichtsübung



- **Silence**

- TN klettern ganz leise an Boulderwand
- Blinder Wächter steht mitten im Raum und horcht, wo sich die Spieler an der Kletterwand befinden - Hört der Wächter etwas, zeigt er in diese Richtung
- Befindet sich da ein Spieler wird dieser zum Wächter
- Effekt: Bewegungspräzision; Bewegungsgenauigkeit
- Achtung: nur in wirklich leisen Räumen möglich; für Anfänger nicht geeignet



- **4 x steigen**

- Spieler klettern an der Boulderstrecke mit vorgegebenen Griffen
- Alle Tritte dürfen genutzt werden
- Vor jedem Mal greifen muss mit den Füßen mindestens 4 x gestiegen werden
- Varianten:
 - Genau 4 x steigen; 3x, 5x, 6x, etc. steigen
 - Immer einen Tritt wählen der höher oben ist, zurücksteigen verboten
- Effekt:
 - Bewegungsplanung
 - TN müssen sich Zeit nehmen beim Weitersteigen, um optimale Position für stabile Position während der Greifphase zu finden

