

| Tritttechniken                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Grifftechniken                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Leisten Ballen oder Außenrist</li> <li>• Beim Antreten mit Ballen oder Außenrist aktives Gegendrehen des Fußes</li> <li>• In Löchern und Dellen mit der Fußspitze (frontal) antreten</li> <li>• Beim frontalen Antreten Ferse etwa horizontal auf Höhe des Tritttes oder leicht angehoben</li> <li>• Formschluss</li> <li>• Den Fuß ggf. bereits beim Antreten in der für die weitere Fortbewegung wünschenswerten Position aufsetzen</li> <li>• Ruhig auf den Tritten stehen (kein Wippen mit der Ferse)</li> <li>• Trittwechsel siehe unter „Offene Tür“</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fingerstellungen: hängend / flach / aufgestellt / spitz</li> <li>• Wenn möglich mit hängenden Fingern greifen</li> <li>• Aufgestellte Finger problematisch</li> <li>• Weich greifen</li> <li>• Formschluss</li> <li>• Belastungsrichtung beachten (Zug über Ellbogen bestimmen)</li> <li>• Griffwechsel: Sofern ein Griffwechsel erforderlich ist, den Griff von vorn herein so nehmen, dass auch die zweite Hand noch ausreichend Platz findet</li> <li>• Schüttelgreifen: Während des Weitergreifens wird der Arm zur Erholung kurz nach unten geführt und geschüttelt</li> <li>• (Test: Zweifelhafte Griffe vor Belastung auf ihre Festigkeit prüfen)</li> </ul> |

## **Stabil Weiterrreten**

### Schwerpunktverlagerung über Standbein

- Körperschwerpunkt über einen der beiden Füße verlagern
- Stellung mit den Armen ausbalancieren, ggf. andere Griffe wählen
- Unbelasteten Fuß weitersetzen

### Reintreten unter Körperschwerpunkt

- Zum Entlasten eines Fußes zunächst mit dem anderen Fuß etwa in Falllinie des Körperschwerpunktes antreten
- Anschließend den ursprünglichen Fuß weitersetzen

### Spreizen und Stützen

- Die Hand auf der Seite des zu versetzenden Fußes stützt etwa auf Hüfthöhe
- Die andere Hand hält einen Zugriff oder stützt ebenfalls
- Der Fuß wird ohne Körperschwerpunktsverlagerung weitergesetzt

### Stützen über Ellbogen

- Normalen Zuggriff etwa in Kopfhöhe wählen
- Unterarm und Ellbogen an der Wand anlegen
- Über entsprechende Körperspannung den Stützeffekt aufbauen

### Stabilisieren durch Krafteinsatz

- Die Position wird durch erhöhte Körperspannung stabilisiert
- Der Fuß wird ohne Körperschwerpunktsverlagerung weitergesetzt
- Oft in Kombination mit einem Seitgriff angewendet