



<b>Technikprotokoll Sportklettern (Basis)</b>		Ausbildung/technik: Technikprotokoll Basis hps 02
Name:		Datum:
Ort:	Route:	Schwierigkeit:

Mentaler Bereich	Häufigkeit		
	oft	manchmal	nie
Kann sich nicht für den nächsten Griff entscheiden			
Kann die erforderliche Kletterbewegung nicht vorausplanen			

Vorbereitungsphase:			
Ausgeschüttelte Hand nicht auf dem vorletztem Griff			
Keine optische Kontrolle der Füße			
Arme nicht gestreckt			
Ungünstige Trittauswahl für die Schwerpunktverlagerung			
Unpräzise Fussarbeit bei der Schwerpunktverlagerung			

Hauptphase:			
Zugphase: Einarmiges Ziehen			
Keine Körperspannung			
Unentschlossenheit im Ziehen			
Zugarbeit zu stark			
Greifphase: Unterstützende Hand geht zu früh weg			
Unpräzise Greifbewegung			

Endphase:			
Übermässige Griffbelastung			
Keine optische Kontrolle der Füße			
Arme nicht gestreckt			
Ungünstige Trittauswahl für die Schwerpunktverlagerung			
Unpräzise Fussarbeit bei der Schwerpunktverlagerung			
Keine bewusste Entspannung			
Kein Ausschütteln des Zugarmes			

Allgemeine subjektive Einschätzungen:	-	mässig	+
Seilhandhabung			
Routenübersicht			
Routenverständnis			
Bewegungsqualität: Rhythmus			
Tempo			
Konstanz			
Flexibilität			