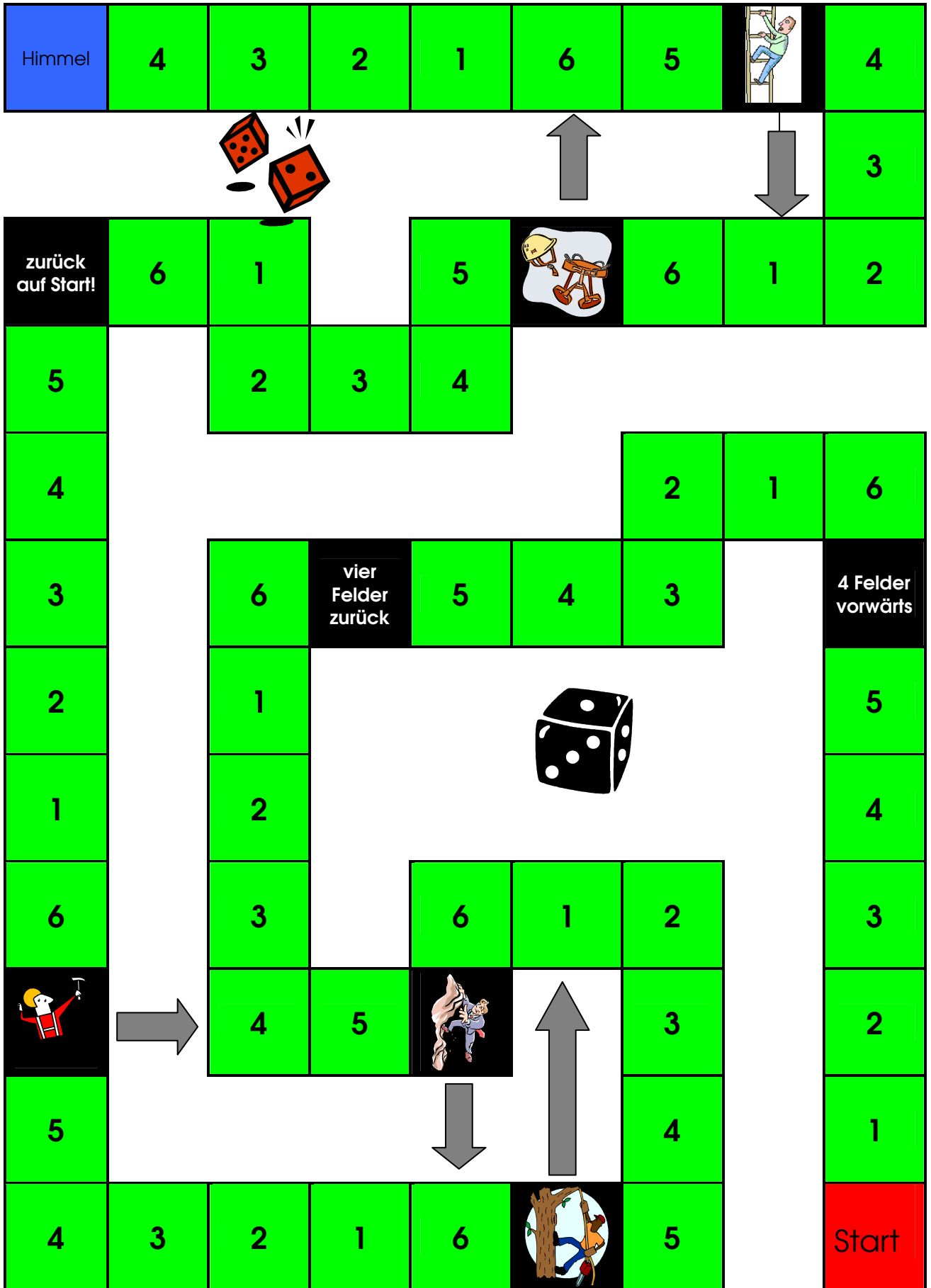


Himmel und Hölle



Auftragsblatt

- 1** 20 Klimmzüge anschl.
2 überhängende Routen
klettern mit Verharren vor
dem Griff für 4 s. Wenn der
nächste Griff sehr nah ist,
den Griff mit der Greifhand
„überblocken“

2 Punkte

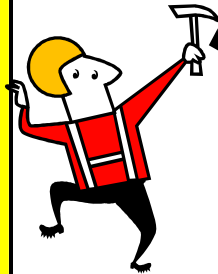


- 4** 30 Liegestütze anschl.
15' Ausdauerklettern in
einer senkrechten bis
schwach überhängenden
Route

2 Punkte

- 2** 40 Rumpfbeugen anschl.
2 harte Routen
nacheinander klettern

2 Punkte



- 5** Rumpfstabilisation
Globalübung 1 min,
anschl.
Boulderwand traversieren
hin und zurück

1 Punkt

- 3** 30 Liegestütze anschl.
Eine mittelschwere bis
schwere Route suchen. Die
Route 2x nacheinander
klettern mit schütteln auf
jedem Griff.

2 Punkte



- 6** Einen schweren Boulder mit
8 Zügen suchen. Der
Boulder sollte so schwer
sein, dass du ihn nur knapp
klettern kannst. Du solltest
in einem von 4 Versuchen
runterfallen. Wähle runde,
abschüssige Griffe
(Aufleger) anstatt kleine
Leisten.
Klettere den Boulder 4 mal.
Mache nach jedem
Versuch 3 min Pause. In
den Pausen
Rumpfstabilisationsübungen
(seitwärts) turnen.

1 Punkt

