



| | | |
|---|--------|---|
| Technikprotokoll Sportklettern (Basis) | | 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 | | | |