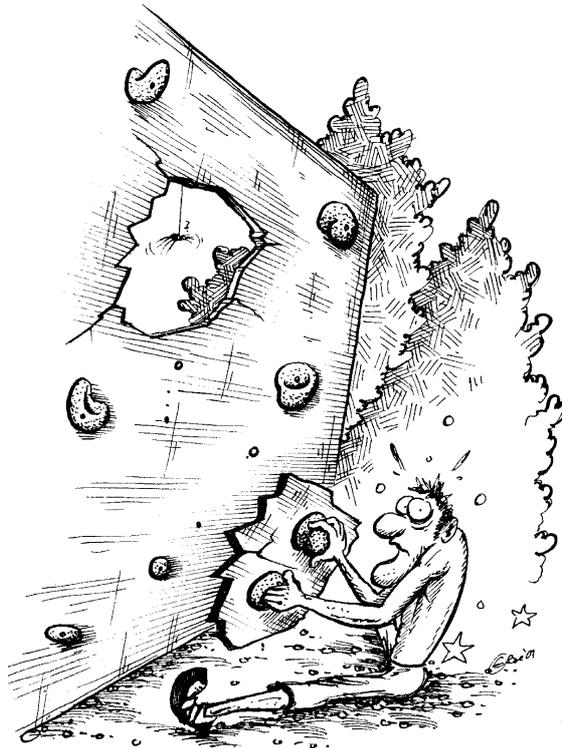


## Das Greifen: Eine Säule des Kletterns



(Quelle: DAV Bewegungslehre PPP. Folie 8.)

### *Theorie:*

*Das Greifen erfüllt natürlich zunächst einmal die Aufgabe den Kletterer/in möglichst im Gleichgewicht an der Wand zu halten, durch feste Kontaktstellen zur Wand. Um dies optimal realisieren zu können, muss der Kletterer/in zunächst einmal die unterschiedlichen Greifmöglichkeiten in Abhängigkeit von den Griffarten kennenlernen, um so in der richtigen Greifart die Griffe möglichst genau zu greifen (Präzision und Formschluss), um darauf aufbauend zu verstehen, welche Griffe welche Belastungsrichtungen vorgeben. Das „in den Griff legen“ (Belastungsrichtung) ist hier das Stichwort. Um dann des weiteren die „2 Hände Regel“ und den Kraftschluss kennenzulernen. Um letztlich zu folgendem Konzept des Greifens zu kommen:*