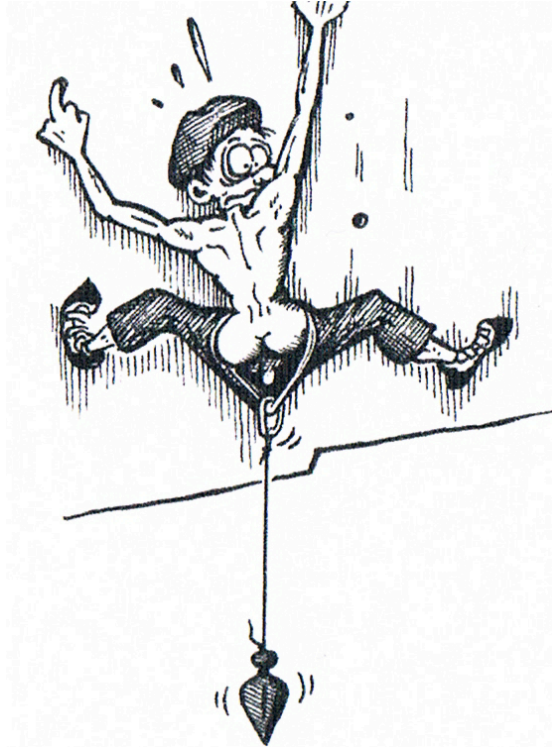


Das Lot: Säule des Kletterns

1. Unbelastetes Antreten



(Quelle: PPP DAV Bewegungslehre. Folie 21.)

Theorie:

Klettern im Lot beschreibt den zentralen Aspekt der Balance, bei jeder Form von Kletterbewegungen. Es beschreibt das Verhältnis des KSP (beim Klettern wird der KSP meist mit der Hüfte gleichgesetzt) zu den Unterstützungsflächen, also Griffen und Tritten. Die Balance wird verbessert, und dies wird spürbar durch ein „weniger“ an Mühe, die ein Zug macht, durch ein geschickten Einsatz von Kletterpositionen, die den KSP mehr ins Lot von Griffen oder Tritten bringen. Man kann sagen, dass die Position des Körpers geschickt an die Belastungsrichtungen der Griffen und Tritte angepasst ist. Hierbei spielt die Trittwahl eine entscheidende Rolle. Fußarbeit ist entscheidend. Sie baut die Kletterbewegung von unten auf und sorgt für eine gleichmäßige Verteilung des Gewichts. Die hierarchische Reihenfolge innerhalb der Kletterbewegung ist also: Füße, Beine, Hüfte und erst dann Arme und Hände.

In diesem Zusammenhang ist auch das unbelastete Antreten durch geschickte

Verlagerung des KSPs zu nennen, um jedwede Kraftspitzen zu vermeiden.

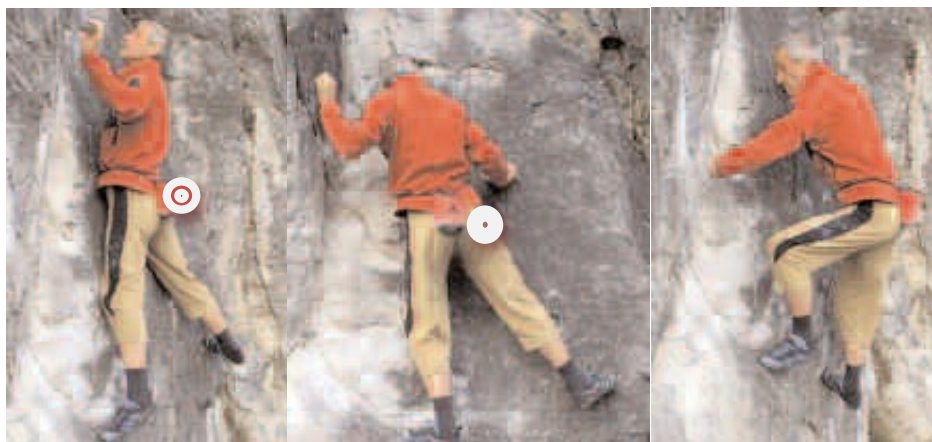
Ziel jeder Kletterposition ist es also, den KSP möglichst im Lot über die Kontaktpunkte zu bringen oder unter den Kontaktpunkten am Fels zu halten.

Hier ist eine also eine wesentliche Unterscheidung zu machen¹:

- 1. Im flachen, senkrechten Gelände gilt es, den KSP über die Tritte zu bringen. Die Hände halten letztlich nur mehr oder weniger die Balance.*
- 2. Im überhängenden Gelände gilt es, den KSP unter die Griffe, oder besser, unter die Haltehand zu bringen. Je besser das gelingt, desto weniger Haltekraft muss aufgebracht werden. Hier wird dann das Klettern am langen Arm tatsächlich zur unabdingbaren Notwendigkeit und zum Indikator für ein Klettern im Lot. (Was nicht sagen will, dass auch in senkrechtem Gelände ein Klettern am langen Arm sinnvoll ist. Auch hier muss der Arm gestreckt werden, damit der Körper die KSP-Verlagerung überhaupt mitgeht.²)*

In beiden Fällen geht es also um das geschickte ins Lot bringen des KSPs durch präzise Positionierung der Füße. Manchmal auch, wie im Bild unten, durch bewussten Verzicht auf die Positionierung eines Fußes.³

Diese oben gemachte Unterscheidung findet sich dann häufig auch in der Unterscheidung zwischen frontalen und eingedrehten Positionen wieder (hier werden in der Folge im Praxisteil zunächst die Frontalen- dann die eingedrehten Positionen behandelt).



(Quelle: Michale Hoffmann, Alles im Lot, Climb 1/06.)

¹ Vgl. : Udini.de: Besser klettern, 20.10.2011.

² Vgl. : Ullmann, Winter: Klettern im Schulsport. S. 41.

³ Vgl. : Micheal Hoffmann: Alles im Lot, Climb 1/06, S.42, 43.



(Quelle: Michale Hoffmann, Alles im Lot, Climb 1/06.)

Exkurs „langer Arm“: Der Lange Arm ist, wie oben beschrieben, ein Indikator für Klettern im Lot und deshalb sinnvoll, weil er durch geschickte Verlagerung des KSPs unter die Griffe und auf die Standfläche zu einer Kraftersparnis in den Armen führt. Je tiefer hierbei der KSP, desto stabiler ist die Position. Diese Kraftersparnis wird noch mal deutlich, wenn man sich das Kraftpotential des Oberschenkelmuskels gegenüber dem Biceps deutlich macht. Der Oberschenkelmuskel ist der wahrscheinlich größte Muskel des menschlichen Körpers und sollte somit, wann immer möglich, in der Kletterbewegung im Sinne einer ökonomischen Fortbewegung, bevorzugt vor der Armmuskulatur eingesetzt werden. In diesem Sinne ist der Körperhub aus den Beinen heraus ein wesentliches Element, welches man im Zusammenhang des unbelasteten Antretens thematisieren sollte.

Aus all diesen Ausführungen folgt, dass klassische Inhaltsfelder der Klettertechnikschiulung, wie sie aus dem Erlass hervorgehen, wie unbelastetes Weitertreten (KSP-Verlagerung), Klettern am langen Arm, Eindrehen, Offene Tür, als Phänomene und Probleme innerhalb der Kletterbewegungen eben genau unter diesem, oben beschriebenen, Denkmodell im Unterricht erfahrbar gemacht werden können.

Des weiteren wird deutlich, dass Einzelphänomene, wie die „Dicken Arme“, die im Kapitel „Greifen“ behandelt wurden oder auch das „Abrutschen“ von Tritten im Kapitel „Treten“, die Lerngruppe ganz organisch zu dem Problem der KSP-Verlagerung und somit zum Klettern im Lot führen. An diese Erfahrungen kann man

somit an dieser Stelle anknüpfen, um somit letztlich auch den SuS die Verbindungen zwischen den einzelnen Technikelemente deutlich zu machen.

Praxis:

Unbelastetes Weitertreten in senkrechtem Gelände: Das unbelastete Weitertreten ist dann möglich, wenn der zu bewegend Fuß vom Körpergewicht befreit wird. Erst in einem stabilen Gleichgewichtszustand kann der Fuß präzise weitergesetzt werden. Bei ungeübten SuS erfolgt das unbelastete Ansteigen zunächst meist aus der frontalen Stellung im senkrechten Gelände.⁴

Um die SuS für das Problem zu sensibilisieren und erste Lösungsansätze zu generieren kann man folgende Übung machen:

Bodenübung: SuS stehen in Spreizstellung am Boden und sollen den rechten oder linken Fuß versetzen. Die SuS sollen für dieses Problem Lösungen finden.

Im Anschluss werden die Lösungen besprochen.⁵

Erwartungshorizont:

Der KSP wird über die Trittfläche des nicht zu versetzenden Fußes verlagert und der zu versetzende Fuß kann ohne Belastung weiter versetzt werden (Schwerpunktverlagerung). Erst durch die Verlagerung des KSP wird der zu versetzende Fuß frei und kann auf dem folgenden Tritt platziert werden.

Im Anschluss lässt sich die Bedeutung des KSPs für die Stabilität einer Kletterposition dann durch das Spiel Stop-or-Go⁶ an der Kletter- oder Boulderwand vertiefen.

Stop-or-Go:

Es werden Paare gebildet aus jeweils einem/er Beobachter/in und einem/er Kletterer/in bestehend.

Der/Die Kletterer/in klettern eine beliebige Kletter- oder Boulderstrecke.

Der/Die Beobachter/in sagt irgendwann: „Stop“.

Der/ Die Kletterer/in muss auf dieses Signal „einfrieren“ und darf sich nicht

⁴ Vgl. : Ullmann, Winter, S. 40.

⁵ Ebd. S. 40.

⁶ Vgl. : ÖAV: Kletterwettspiele, S. 11.

weiterbewegen und muss nun seinem/er Partner/in so genau wie möglich seine/ihre Kletterposition beschreiben.

Wichtig für die Beschreibung:

- Stellung der Gelenke?
- Position des KSPs(!)
- Wo ist viel, wo wenig Belastung?
- Welche Körperteile sind wandnah, welche wandfern?

Erst wenn der/die Beobachter/in mit der Beschreibung einverstanden ist, darf der/ die Kletterer/in auf das Kommando „Go“ weiterklettern.

Im Anschluss daran werden im Plenum die Erfahrungen ausgetauscht. Auch durch diese Reflexion auf Bewegung, wird das Bewusstsein für die Position des KSP weiter sensibilisiert.

Auch folgendes Spiel kann die Bedeutung des KSPs für eine stabile, im Lot befindliche Kletterposition weiter fördern:

Die SuS klettern im Toperope eine mit Tape markierte Tour mit zunehmender Spreizstellung.⁷

Die zunächst stabile Position mit beiden Füßen auf zwei auseinander liegenden Tritten, bei welcher der Körper im Lot ist, durch die gleichmäßige Verteilung des Gewichts zwischen diesen beiden Tritten, kann nur in eine stabile Weiterbewegung münden, wenn durch Verschiebung des KSPs auf eine Trittfläche ein Bein und Fuß frei werden und ein unbelastetes Antreten möglich machen.

Ist den SuS die Bedeutung der KSP-Verlagerung, für eine Positionierung des Körpers im Lot, deutlich geworden. Lässt sich diese Erkenntnis durch verschiedene Spiele bewegungspraktisch festigen:

Hände voll

SuS klettern eine Route im Toperope mit kleinen Bällen oder anderen Gegenständen in den Händen. Dies erzwingt eine verstärkte Konzentration auf die Füße, die ja, im besten Fall, die Bewegung des Körpers in der Senkrechten aufbauen sollen.⁸

⁷ Vgl. : Ullmann, Winter: Klettern im Schulsport, S. 40.

⁸ Ebd. : S.40.

Das Pendel:⁹

Auch hier werden wieder Paare gebildet.

An der Hüfte (KSP) unterhalb der Wirbelsäule wird eine Schnur befestigt mit einem leichten Gewicht am Ende (HMS, Expressschlinge o.ä.).

Der/Die Kletterer/in darf immer erst dann weitersteigen, wenn das Pendel exakt über seinem Standbein hängt.

Das Pendel soll nicht in starke Schwingung versetzt werden (Präzision).

Der/Die Beobachter/in meldet: „zurück“, wenn zu früh gestiegen wurde.

Die Demonstration einiger Paare macht deutlich, dass mit der Verlagerung des KSP über die Standfläche ein unbelastetes Antreten möglich wird. Der Körperhub geschieht hierbei stets aus den Beinen. Die Hüfte leitet die Bewegung ein, nicht der Arm.

„Einarmiges Klettern“¹⁰

(Spiel zur Vertiefung der Beckenarbeit und der Fußarbeit)

Die SuS versuchen im Toperope die Wand mit allen Griffen zu klettern und dabei stets nur eine Hand zu benutzen.

Hauptfehler: Es wird bereits gegriffen, bevor die Bewegung mit den Füßen vorbereitet wurde.

Erkenntnis: Bewegung erst durch präzises Treten vorbereiten und dann greifen.

„Beckenarbeit“¹¹

Spiel zur Vertiefung der Beckenarbeit als wesentliches Element des Kletterns im Lot.

SuS sollen Toperope- oder Boulderstrecke klettern und bei jeder Bewegung zuerst das Becken verschieben bevor sie weiter greifen.

„Siamesische Zwillinge“¹²

Auch dieses Spiel betont nochmal die Wichtigkeit der Beckenarbeit.

Zwei SuS klettern einen Quergang an der Boulderwand und versuchen hierbei einen

⁹ Vgl. : ÖAV: Kletterspiele, S. 13.

¹⁰ Vgl. : Greier, Scherer: Klettern als Element des Sportunterrichts. S. 7,8.

¹¹ Ebd. : S.11.

¹² Ebd. : S.13.

Softball, der sich zwischen ihren Hüften befindet von links nach rechts zu transportieren. Achtung: Der Ball darf ausschließlich mit der Hüfte transportiert werden!

2. Die Froschtechnik

Theorie:

Exkurs Froschtechnik: In der frontalen Kletterhaltung werden die Beine häufig, um den KSP besser über die Standfläche zu bekommen, zur Seite (rechtes Bein nach rechts, linkes Bein nach links) weggeklappt. Diese Technik findet ihren Höhepunkt in der Froschtechnik.

Diese Technik eignet sich also besonders für Kanten und senkrechte Wandklettereien mit guten Tritten und hohen Trittabständen. Die Froschstellung entsteht dann, wenn bei der Verlagerung des KSPs über die Standfläche das zweite Bein ebenfalls auf einen sich in ähnlicher Höhe befindlichen Tritt gesetzt wird. Die Knie werden hierbei seitlich extrem weggeklappt und es kommt dann im Anschluss zum Körperhub unterstützt durch die Hände. Natürlich könnte der Kletterer auch direkt aus dem zuerst über den KSP verschobenen Bein den Körperhub realisieren, hierfür müsste er jedoch entweder zusätzlich mit den Armen ziehen oder eine erheblich größere Kraft in dem einzelnen Bein aufbringen. Die Arme sind also grundsätzlich gestreckt und greifen in der Regel Griffe etwa auf gleiche Höhe. Der KSP wird durch diese Technik also über und zwischen die Standfläche zweier auf gleicher Höhe liegender Tritte gebracht. Gleichzeitig liegt der KSP tief und damit stabil, weil sich auch der Oberkörper am langen Arm im Lot der Griffe befindet.¹³

Praxis:

Um den SuS die Sinnhaftigkeit der Froschtechnik zu verdeutlichen lässt sich folgende leichte Bodenübung machen. SuS befinden sich im Liegestütz und sollen eine Form der Aufrichtung in den Stand finden, die die Arme möglichst passiv lässt.¹⁴

Lösung: Füße werden nahe der Hände positioniert (Froschstellung), dann erfolgt der aufrichtende Körperhub.

Danach versuchen die SuS den Bewegungsablauf auf die Klettersituation zu transferieren. Die SuS variieren die Tritthöhe und stellen fest, dass die Technik vor allem bei hohen Tritten Sinn macht.

Übung: Freies klettern oder Klettern von Routen und möglichst oft die Froschstellung

¹³ Vgl. : M. Hoffmann: Sportklettern. S.86.

¹⁴ Vgl. : Ullmann, Winter: Klettern im Schulsport. S. 44.

einnehmen.¹⁵

Das Spiel „**Kraftwerk**“¹⁶ verbindet die Elemente der Froschtechnik, KSP über Standfläche zweier Tritte und hängen am langen Arm (im Lot):

Innerhalb eines Boulderquergangs werden verschiedene schwer erreichbare, gute Griffe (Kraftwerk) markiert.

Wenn die SuS eines dieser „Kraftwerke“ erreicht haben. Können sie dort neue Kraft tanken (Schütteln, rasten).

Achtung: Tankposition muss vorher erklärt werden.

Tankposition: Arm/ Arme, die am Kraftwerk hängen, lang machen.

KSP unter das Kraftwerk schieben. Gewicht abgehockt (Frosch) auf zwei Tritte verteilen.

¹⁵ Vgl. : Greier, Scherer: Klettern als Element des Sportunterrichts. S. 9.

¹⁶ Vgl. : ÖAV: Kletterspiele. S. 4.

3. Die offene Tür

Theorie:

Die beiden Technikaspekte offene Tür und Eindrehen sind logisch stringent ebenfalls unter dem Bewegungsaspekt des Kletterns im Lot zu subsummieren. Während im Falle des unbelasteten Antretens der Focus vor allem darauf lag den KSP so gut wie möglich über die Standfläche zu bekommen, also ins Lot der Trittfläche zu bekommen, verfolgt die Eindrehtechnik vor allem eben auch den Aspekt des Lotes im Bezug auf die Griffe.



(Quelle: Bergleben.de, 20.10.2011.)

Praxis:

An dieser Stelle geht es also zunächst darum, die SuS an dem Bewegungsproblem der Offenen Tür Lösungsmöglichkeiten generieren zu lassen, die durch geschickte Positionierung des Körpers Drehmomente, die auf den Körper wirken und die offene Tür provozieren, verhindern.

Fragen, die sich stellen, und die man in der Folge mit den SuS im Sinne des problemorientierten Unterrichtsgangs entwickeln kann, sind:

- Wieso würde ich beim Weitergreifen wegendeln?
- Kann ich den KSP so verlagern, dass keine Drehmomente auf den Körper

wirken?

- Finde ich eine Variante die Tritte zu belasten, die eine vollständige Lastübertragung auf die Haltehand ermöglichen?¹⁷

Offene Tür:

Um die Technik des Eindrehens anzubahnen, lassen sich im Bereich der Boulderwand durch Tapemarkierungen „Offen Tür Situation“ konstruieren. An diesen Problemen können die SuS dann in einer „Boulder-Session“ gemeinsam in Gruppen Lösungen erarbeiten.

Nachdem die SuS in den Gruppen verschiedene Lösungen für das Problem entwickelt haben, können sie diese präsentieren.

Erwartungshorizont:

- Hooken
- Trittwechsel- Eindrehbewegung
- Hinteres Scheren

An dieser Stelle akzentuiert man dann auf die Bewegungslösung des Eindrehens, um sich diese dann nochmals vertiefend anzuschauen.

¹⁷ Vgl. : DAV Ausbilderhandbuch. S. 37.

4. Das Eindrehen

Theorie:

Die Eindrehtechnik bezeichnet eine Klettertechnik, bei der der Körper aus der frontalen Stellung heraus in eine seitliche Position verlagert wird. Bei dieser stehen Schulter und Beckengürtel senkrecht zur Wand. Diese Technik kombiniert die Aspekte „KSP nahe an die Wand“ und „Klettern am langen Arm“ und ist vor allem für Seit- und Untergriffe geeignet.

Die Grundbewegung sieht hierbei wie folgt aus:

(1) Aus der frontalen Ausgangsstellung greift die rechte Hand einen Seit- oder Untergriff. (2) Der gegenüberliegende Fuß tritt etwa im Lot der Haltehand mit dem Außenrist einen Tritt (Merkmal: Knie ist eingedreht). (3) Der andere Fuß wird an einer geeigneten Stelle zur Stabilisierung in der Wand oder auf einem weiteren Tritt platziert. (4) Das Becken dreht sich von der Wand weg. (5) Die Schulter der jeweiligen Haltehand wird von der Wand weggedreht. (6) Aus dieser Position heraus erfolgt dann der Körperhub und anschließend (7) die Greifbewegung.

Wichtig: Der Haltearm bleibt hierbei so lange wie möglich gestreckt.

Mit dieser Technik können große Griffabstände überwunden werden, sie sorgt für eine hohe Stabilität des Körpers und ist daher eben auch eine sehr ökonomische Technik.¹⁸

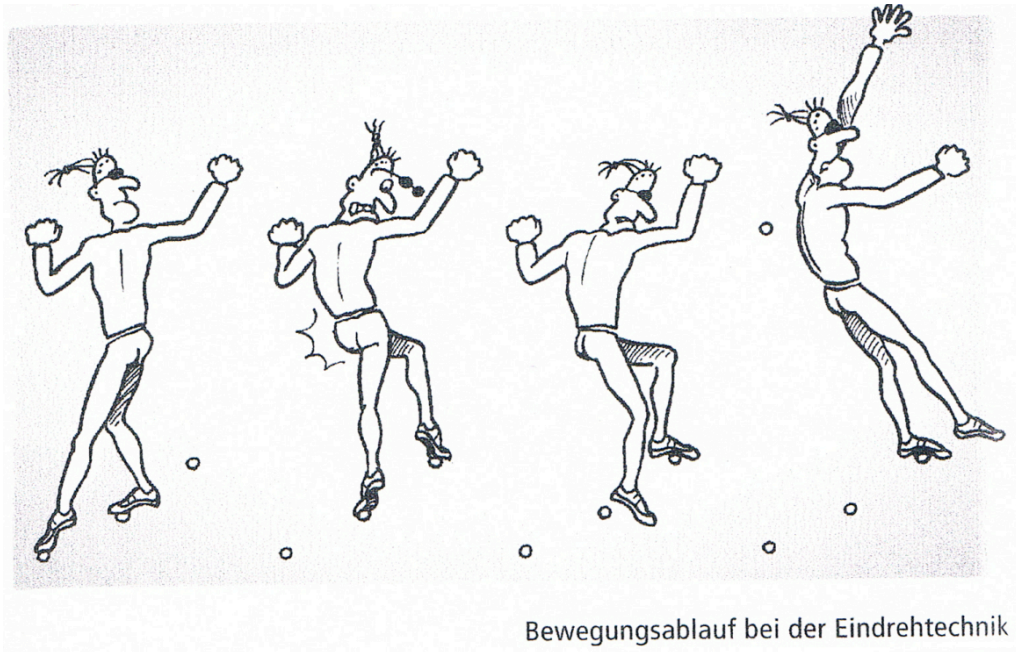
Anmerkung: Auch hier wird die Bewegung also wieder von Füßen über die Eindrehbewegung im Knie eingeleitet und geht dann über das Becken bis in die Schulter über.¹⁹

Praxis:

Um die Technik den SuS zu vermitteln, kann man auf die Lösungsansätze aus der offenen Tür Gruppenarbeit zurückgreifen und die von den SuS erarbeiteten Eindrehbewegungen nochmals demonstrieren lassen. In einem Unterrichtsgespräch sollten dann die oben genannten 7 Merkmale erarbeitet werden. Diese können dann, nachdem sie gemeinsam mündlich erarbeitet wurden, nochmals in einer Graphik als Ergebnis fixiert werden:

¹⁸ Vgl. : M. Hoffmann: Sportklettern. S. 132.

¹⁹ Vgl. : Greier, Scherer: Klettern als Element des Sportunterrichts. S.10.



(Quelle: M. Hoffmann: Sportklettern. S.132.)

Diese Graphik kann in Kopie auch als Basis für die folgende Übungsphase dienen:

Die SuS probieren den Bewegungsablauf in einer bodennahen Übung aus, indem sie die Schritte (1)-(7) durchführen. Es macht Sinn die SuS auch hier wieder in Paaren arbeiten zu lassen, die sich gegenseitig in ihren Bewegungsversuchen unterstützen. Um es den SuS an dieser Stelle einfacher zu machen, sollten geeignete Stellen via Tape definiert werden. Das heißt: Startgriff, Starttritt, Zielgriff.²⁰

Als Vorübung zu dem oben beschriebenen Verfahren, könne die SuS folgende Übung machen:

SoS steht frontal vor der Wand. Wird er vom Mitschüler/in auf der rechten Schulter angetippt, dreht er sich mit den Füßen auf dem Boden linksherum ein. Die rechte Hand greift hoch. Auch die Füße sind in eine seitliche Position zu bringen.²¹

Varianten dieser Übungsform:

1. SuS erproben die maximal mit der Eindrehtechnik zu erzielende Reichweite gegenüber der frontalen Technik.
2. SuS vergleichen gebeugten und gestreckten Eindreharm.
3. SuS wählen zum Aufrichten einen Tritt, der nicht in der Falllinie des Griffs liegt.

²⁰ Vgl. : DAV Ausbilderhandbuch. S. 20,21.

²¹ Ebs. : S.21.

4. SuS wählen unterschiedlich hohe oder tiefe Tritte.²²

Diese Varianten fokussieren noch mal auf die Merkmale: Reichweite der eingedrehten Technik gegenüber der frontalen Technik (Zu 1.), Klettern am langen Arm (Zu 2.) und Klettern im Lot (Zu 3.), Position kann nicht stabil gehalten werden oder Zielgriff nicht erreicht werden (zu 4.).

Alternativ können die SuS, nachdem die Grundmerkmale der Eindrehbewegung besprochen wurden, auch folgende Übung durchführen, die nochmal mit Focus auf den Anwendungsraum der Seitgriffe, die Bewegung in allen Teilen vertieft²³:

SuS versuchen an der Boulderwand oder in Absprunghöhe an der Kletterwand an verschiedenen Griffen ungefähr 3 Sekunden einarmig, am langen Arm zu rasten.

Fragestellung: An welchen Griffen lässt sich leichter frontal, an welchen leichter eingedreht rasten?

Fehlerbilder: Körper wird bei der Eindrehbewegung in die falsche Richtung gedreht.

Zu enge Knie – und Beinstellung.

Korrektur: Benutze für die Eindrehbewegung hauptsächlich kleinere und seitliche Griffe.

Berühre beim Rasten mit der freien Schulter die Wand.

Wähle Tritte mit mindestens 1,5m Abstand voneinander und drehe Dich erst dann ein.

Als vertiefende Übung könne die SuS dann in der Folge ihre an einer Einzelstelle gemachten Erfahrungen auf eine längere, komplexere Kletterstrecke zu übertragen, indem sie die Eindrehbewegung an der Kletterwand im Toperope aneinanderzuhängen versuchen. Das heißt eine Kletterstrecke abwechselnd links und rechts eingedreht zu überwinden. Alternativ eignet sich hierfür auch die Sprossenwand.

Wichtig: Die Wand oder die Routen müssen natürlich so ausgewählt sein, dass sie ausreichend große Griffe und ausreichend Seitgriffe bieten und darüber hinaus genügend Tritte in deren Falllinie, um die Technik auch tatsächlich ausprobieren zu können.

²² Vgl. : Ullmann, Winter: Klettern im Schulsport. S. 41.

²³ Vgl. : Greier, Scherer: Klettern als Element des Sportunterrichts. S. 10,11.

Geeignete Spielformen zur Einübung/ Vertiefung der Eindrehbewegung sind zum einen das Spiel „**Müllschlucker**“²⁴ (Hier muss beim Aufheben des Mülls vom Boden der Arm gestreckt werden und eine eingedrehte Position eingenommen werden.):

Boulderwand

Es werden 2-er Teams gebildet.

Für jedes Team wird in der Wand ein Eimer aufgehängt.

Auf den Matten an der Wand unterhalb des Eimers werden verschiedenen Gegenstände platziert (Bälle, Bandschlingen HMS, Kleidungsstücke etc.).

Wichtig: Unter jedem Eimer gleiche Anzahl an Gegenständen.

Welches Team schafft es am schnellsten alle Gegenstände im Eimer zu verstauen?

Und zum anderen das Spiel „**Der Ägypter**“²⁵:

Es werden Paare gebildet.

Eine Boulderstrecke wird mit vielen Seitgriffen geklettert.

Bei jedem Zug muss vor dem Weitergreifen zunächst ein Tennisball mit der Hüfte der Greifhandseite an der Boulderwand fixiert werden. Nur wenn dies geschehen ist darf der/die Kletterer/in weitergreifen.

Der/Die Partner/in hält den Ball an die richtige Stelle.

Der Ball darf erst nach dem Weitergreifen herunterfallen.

Quergang:

Eine Übung, die noch mal sehr schön die Elemente Klettern am langen Arm und KSP ins Lot unter die Griffe und Füße in der Falllinie der Griffe provoziert sind Quergänge, bei denen die SuS einmal aufrecht stehend mit angewinkelten Armen den Quergang absolvieren müssen und einmal mit abgesenktem KSP und hängenden Armen in die Hocke gehend. Was fällt auf?²⁶ (Beim Klettern von Quergängen sind die SuS eher dazu gezwungen den KSP zu verlagern, als dies beim Klettern von Routen der Fall ist. Fehler beim Treten provozieren hier auch sehr viel deutlicher offene Türen.)

²⁴ Vgl. : ÖAV: Kletterspiele. S.5.

²⁵ Ebd. : S.10.

²⁶ Vgl. : Greier, Scherer: Klettern als Element des Sportunterrichts. S.12.

Eine weitere Variante wäre die Absolvierung des Quergangs mit Kreuzzügen. Kreuzzüge provozieren Eindrehbewegungen.

Voraussetzung: Die Wand muss so präpariert sein, dass die SuS durch Seitgriffe zu tatsächlichen Eindrehbewegungen gezwungen werden.²⁷

²⁷ Vgl. : DAV Ausbilderhandbuch. S. 20,21.