



1) Einbeinstand links



Phase 1:

30 Sekunden

Einbeinstand



Phase 2:

30 Sekunden

Einbeinstand
Und
abwechselnd mit linkem und
rechtem **Zeigefinger die
Nasenspitze** berühren



Phase 3:

30 Sekunden

Einbeinstand
und
Augen schließen

Kein Absetzen des Fußes zwischen den Phasen!

Übung endet, wenn

- Anderer Fuß den Boden berührt
- Spätestens nach 1:30

Hier geht's zum Video:





2) Einbeinstand rechts



Phase 1:

30 Sekunden

Einbeinstand



Phase 2:

30 Sekunden

Einbeinstand
Und
abwechselnd mit linkem und
rechtem **Zeigefinger die
Nasenspitze** berühren



Phase 3:

30 Sekunden

Einbeinstand
und
Augen schließen

Kein Absetzen des Fußes zwischen den Phasen!

Übung endet, wenn

- Anderer Fuß den Boden berührt
- Spätestens nach 1:30

Hier geht's zum Video:





3) Karabiner umhängen links

Rechte Hand hinter dem Rücken, linke Hand arbeitet



Schritt 1:

Ersten Karabiner aufschrauben und aushängen



Schritt 2:

Karabiner in andere Schlinge einhängen und zuschrauben



Schritt 3:

Zweiten Karabiner aufschrauben und aushängen



Schritt 4:

Karabiner in andere Schlinge **gegengleich** einhängen und zuschrauben

Übung endet, nach Schritt 4

- Zeit wird gestoppt
- maximal 2 Minuten

Hier geht's zum Video:



4) Karabiner umhängen rechts

Linke Hand hinter dem Rücken, rechte Hand arbeitet



Schritt 1:

Ersten Karabiner aufschrauben und aushängen



Schritt 2:

Karabiner in andere Schlinge einhängen und zuschrauben



Schritt 3:

Zweiten Karabiner aufschrauben und aushängen



Schritt 4:

Karabiner in andere Schlinge **gegengleich** einhängen und zuschrauben

Übung endet, nach Schritt 4

- Zeit wird gestoppt
- maximal 2 Minuten

Hier geht's zum Video:





5) Partnercheck



Schritt 1:

Gurt (richtig) anlegen



Schritt 2:

Mit Karabinern einhängen (2 Schrauber gegengleich)



Schritt 3:

Partner Check

- Gurte
- Sicherungsgerät
- Karabiner
- Knoten im Seil



Schritt 4:

Klettern und ins Seil setzen

Schritt 5 (optional):

Einbinden mit 8er Knoten

Übung endet, wenn alles erledigt ist.

Hier geht's zum Video:





6) Obergriff

Es gilt, den Griff so lange wie möglich zu halten und nicht auf den Boden zu steigen



Schritt 1:

Auf Tritte mit Zahl 1 steigen und Obergriff halten



Schritt 2:

Nach 15 Sekunden **abklatschen** mit Schiedsrichter

Nicht auf den Boden steigen!!



Schritt 3:

Auf Tritte mit Zahl 2 **umsteigen**

Dafür hat man 5 Sekunden Zeit

→ Schiedsrichter zeigt hin

Schritte 1 - 3 wiederholen sich

- Alle 15 Sekunden abklatschen
- Dann auf neue Tritte steigen
- Es gibt 5 verschiedene Tritte / Stufen

Übung endet, wenn

- Man herunter fällt
- Man den Boden berührt
- Man nicht abklatschen kann
- Man nicht umsteigen kann oder zu lange braucht
- Man alle fünf Stufen geschafft hat (ca. nach 1:30)

Hier geht's zum Video:





7) Untergriff

Es gilt, den Griff so lange wie möglich zu halten und nicht auf den Boden zu steigen



Schritt 1:

Auf Tritte mit Zahl 1 steigen und Untergriff halten



Schritt 2:

Nach 15 Sekunden **abklatschen** mit Schiedsrichter

Nicht auf den Boden steigen!!



Schritt 3:

Auf Tritte mit Zahl 2 **umsteigen**

Dafür hat man 5 Sekunden Zeit

→ Schiedsrichter zeigt hin

Schritte 1 - 3 wiederholen sich

- Alle 15 Sekunden abklatschen
- Dann auf neue Tritte steigen
- Es gibt 5 verschiedene Tritte / Stufen

Übung endet, wenn

- Man herunter fällt
- Man den Boden berührt
- Man nicht abklatschen kann
- Man nicht umsteigen kann oder zu lange braucht
- Man alle fünf Stufen geschafft hat (ca. nach 1:30)

Hier geht's zum Video:





8) Aufleger

Es gilt, den Griff so lange wie möglich zu halten und nicht auf den Boden zu steigen



Schritt 1:

Auf Tritte mit Zahl 1 steigen und Aufleger halten



Schritt 2:

Nach 15 Sekunden **abklatschen** mit Schiedsrichter

Nicht auf den Boden steigen!!



Schritt 3:

Auf Tritte mit Zahl 2 **umsteigen**

Dafür hat man 5 Sekunden Zeit

→ Schiedsrichter zeigt hin

Schritte 1 - 3 wiederholen sich

- Alle 15 Sekunden abklatschen
- Dann auf neue Tritte steigen
- Es gibt 5 verschiedene Tritte / Stufen

Übung endet, wenn

- Man herunter fällt
- Man den Boden berührt
- Man nicht abklatschen kann
- Man nicht umsteigen kann oder zu lange braucht
- Man alle fünf Stufen geschafft hat (ca. nach 1:30)

Hier geht's zum Video:





9) Klemmgriff

Es gilt, den Griff so lange wie möglich zu halten und nicht auf den Boden zu steigen



Schritt 1:

Auf Tritte mit Zahl 1 steigen und Klemmgriff halten



Schritt 2:

Nach 15 Sekunden **abklatschen** mit Schiedsrichter

Nicht auf den Boden steigen!!



Schritt 3:

Auf Tritte mit Zahl 2 **umsteigen**

Dafür hat man 5 Sekunden Zeit

→ Schiedsrichter zeigt hin

Schritte 1 - 3 wiederholen sich

- Alle 15 Sekunden abklatschen
- Dann auf neue Tritte steigen
- Es gibt 5 verschiedene Tritte / Stufen

Übung endet, wenn

- Man herunter fällt
- Man den Boden berührt
- Man nicht abklatschen kann
- Man nicht umsteigen kann oder zu lange braucht
- Man alle fünf Stufen geschafft hat (ca. nach 1:30)

Hier geht's zum Video:



10) Boulderquergang



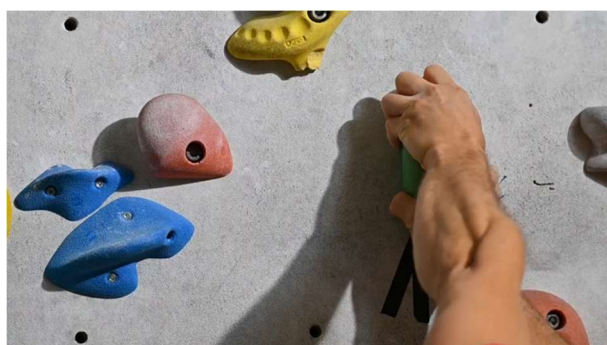
Schritt 1:

Start mit beiden Händen auf Griff Nummer 1



Schritt 2:

Klettern zu Griff mit der Nummer 2
Schiedsrichter zeigt den Griff

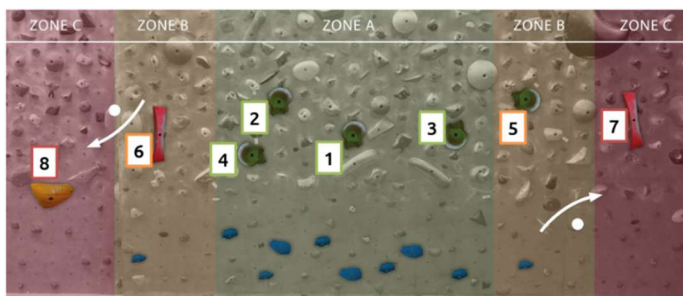


Schritt 3:

Griff mit der Nummer 2 kontrolliert mit beiden Händen halten

Schritt 2 & 3 wiederholen sich

- Zu allen Griffen nacheinander klettern – Nummern 1 bis 8



Übung endet, wenn

- Man herunter fällt
- Man den Boden berührt

Hier geht's zum Video:

