



Minikurs

Leichter loslassen



Übung 1 - Die richtige Sturzposition

In dieser Übung geht es zunächst darum, deinem Körper die richtige Sturzposition beizubringen.

Dein Körper lernt vor allem durch Wiederholung.

Durch die mehrfache korrekte Ausführung der Sturzposition geht die Haltung langsam ins Unterbewusstsein deines Körpers.

Genau das wollen wir erreichen, denn nur die unterbewusste Ansteuerung und Reaktion ist im Sturzfall schnell genug, um dich in die richtige Position zu bringen und den Sturz abzufedern.

Auch wenn der Sturz dann mal aus einer nicht so optimalen Position stattfindet wird dein Körper auf dieses Bewegungsmuster zurückgreifen können.

Deshalb nimm dir Zeit für diese kleine Übung, auch wenn du schonmal Sturztraining gemacht hast.

Wir fangen so an, dass das ganze sinnvoll aufgebaut ist und nachhaltig wirkt.

Die richtige Position

- Sitzhaltung
- Füße etwa auf Hüfthöhe an die Wand
- Hände weg vom Seil
- Knie sind leicht gebeugt
- Leichte Grundspannung im Körper,
- um den Oberkörper aufrecht zu halten





Deine Schritte

- ▶ Klettere eine Route etwa bis zur 7ten Exe im Vorstieg (oder lass dir ein Toprope einhängen)
- ▶ Dort sagst du deinem Kletterpartner „zu“, setzt dich ins Seil und lässt dich etwa 2-3 Exen weiter ablassen, sodass du quasi ein Toprope hast
- ▶ Übe nun hier die Sturzposition, indem du dich von der Wand wegdrückst und „schaukelst“ und dich wieder von der Wand abfederst.
- ▶ Probiere verschiedene Fußpositionen aus (etwas weiter unten, auf Hüfthöhe) und beobachte was deine Knie tun
- ▶ Du solltest dabei den gesamten Federweg deiner Beine ausnutzen können (also in den Knien abfedern/nachgeben), ohne dass deine Knie an die Wand stoßen

Sieh dir hier nochmal das Biespielvideo an:

[Video ansehen](#)

