

KLuG bouldern ...

Fusstechnik

Die Füsse nicht vergessen! Beim Bouldern neigen besonders Anfänger dazu, sich nur auf ihre Hände zu konzentrieren. Um ans Ziel zu kommen, braucht es aber die Koordination des ganzen Körpers, also auch die richtige Trittkombination. Beim Treten ist darauf zu achten, dass der Standfuss sicher steht. Je nach Boulder-Route steht der Fuss «auf Reibung» – auf dem Ballen –, mit den Zehenspitzen auf einer Leiste, ist mit der Ferse im «Heel Hook» oder mit den Zehen im «Toe Hook» eingehakt oder stösst sich kraftvoll von Innen- und Aussenkante ab.

Weitere Infos:

www.klug.ch

www.boulderarea.ch

www.freiruum.ch

KLUG

KRANKENVERSICHERT. INDIVIDUELL BERATEN.