

# Postenlauf Fusstechnik

Die Füsse, les pieds, los pies, le piedi, the feeth, Füess, Latsche, Träger, Pilzträger, Fussini, Boot, Treter, Quanten, Käsemauke, Mauke, Quadratlatzche

## Übung 1 – Ziehen und Schmierer

- Wie für die Finger gibt es auch für die Füsse Aufleger (schmierer= Reibung durch Pressen mit dem Körper) und positive Leisten (ziehen = einhaken und Ziehen mit den Zehen).
- Finde Tritte die für das eine oder andere sinnvoll sind
- Klettere 3 Boulders mit verschiedenen Trittsystemen

## Übung 2 – Berührt - Geführt

- Platziere deine Füsse auf die Tritte **OHNE** nachher korrigieren (nachrucken) müssen
- Drei Boulders (angegeben) klettern und eventuell üben
- Einen für dich an der Leistungsgrenze liegenden Boulder klettern
- Dein Partner korrigiert dich

## Übung 3 – Dreierlen

- Immer einen Zwischentritt benützen, d.h. immer dreimal umstehen für eine Bewegungsvorbereitung. Auf einen Tritt stehen, nicht Reibung.



- Eine Route in der Strukturwand oder mit allen Tritten / Farben

## Übung 4 – Wandschmieren

- Klettere immer nur mit einem Fuss auf dem Tritt, der andere schmiert / tritt direkt an der Wand, stabilisiert das **GG** und unterstützt die Zugarbeit aktiv.
- 1 Boulder an kleinem Pilz, 1 Boulder an flacher Seite von grossem Pilz, ein Boulder Rampe
- Partnerkontrolle, dass der Fuss richtig steht und nicht einfach hingehalten wird

## Übung 5 – Fuss- Speed

- Setze deine Füsse auch unter Zeitdruck optimal, lerne wo (räumlich) die Tritte sind und steure sie automatisch an.
- Klettere eine Route dreimal immer schneller werdend, trittst du dreimal daneben (Partnerkontrolle) → **Neustart**

## Übung 6 – Kraft und Ausgleichbewegung

- Klettere in der Rampe eine Route nur mit einem Bein, das andere darf nicht auf der Wand stützen. Versuche mit deinem freien Bein das **GG** auszugleichen.
- Drei Boulder klettern soweit es geht.
- Erkläre deinem Partner eine schwere Stelle und wie du mit deinem freien Bein ausgleichst. Versucht die Stelle gegenseitig.

## Übung 7 – Hooks und Klemmer

- Finde Boulder mit Heelhook (Ferse), Toehook (Fuss Rist, Zehen), Knieklemmer
- Klettere drei Boulder bei welchen solch ein Trick nötig ist um ihn zu klettern
- Finde einen No-Hands- Rest mit einem oder mehreren der obigen Varianten