Training im Klettergarten

Autor(en): **Josi, Walter**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **42 (1985)**

Heft 3

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992473

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

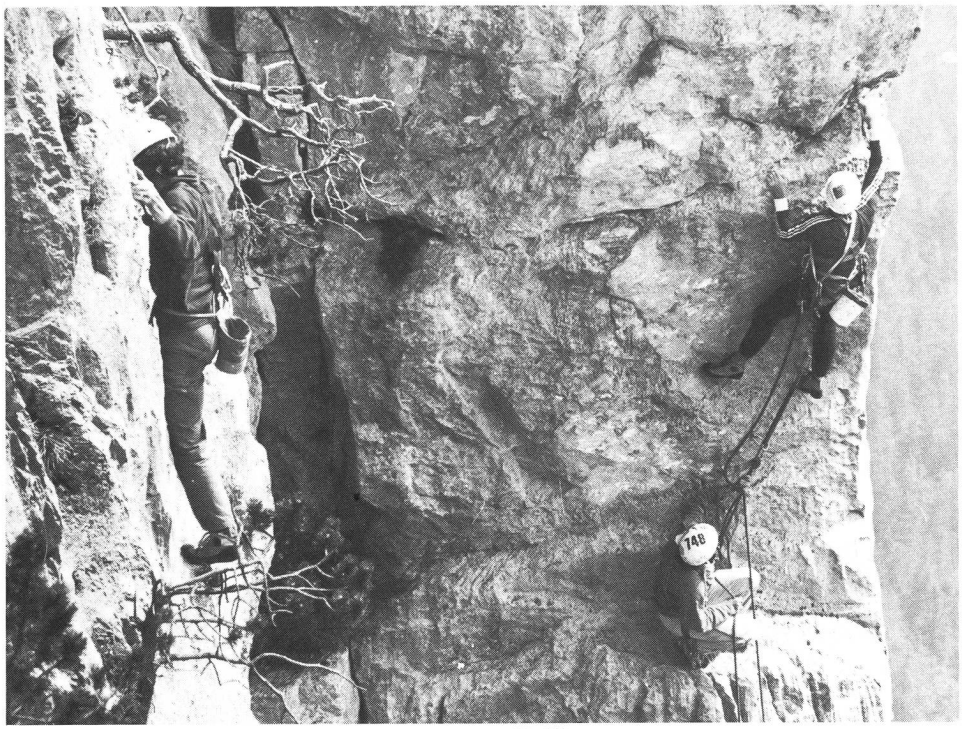
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Training im Klettergarten

Walter Josi



Felsgärten wie hier am Abendberg sind Spielgärten für Kletterer.

Der Kletterer strebt eines der folgenden Ziele an, oft auch beide.

Ziel 1:

Freies Klettern in immer höheren Schwierigkeitsbereichen.

Ziel 2:

Vorbereitung auf das alpine Bergsteigen, auch Ergänzung zu diesem.

Je nach Gewichtung der Zielsetzung, kann der nachfolgende Trainingsvorschlag abgewandelt werden. In jedem Fall sollen aber folgende – in der Praxis oft beobachtete Hauptfehler – vermieden werden:

Fehler 1:

Der Kletterer geht *zu rasch* an seine Leistungsgrenze. Resultat: Kein Trainingserfolg, Frustration im günstigen – Zerrungen und Verletzungen im ungünstigen Fall.

Fehler 2:

Klettern ist für viele immer noch gleichbedeutend mit Seilschaftsklettern. Gerade mit Gruppen erreicht man eine viel höhere Trainingsintensität, wenn die (gefahrlosen) Möglichkeiten zum *seilfreien* Klettern besser genützt werden.

Stationen	Was	Warum
Anmarsch	Gemächlich anlaufen, Tempo steigern und gegen das Ziel wieder auslaufen.	Der Zusteig zum Klettergarten frisst oft viel Zeit weg. Wichtig: Diese Zeit für das Kreislauftraining nützen.
«Stretching»	Sanfte Dehnung des Muskels, so weit es geht, ohne dass es weh tut und 10 bis 30 sekunden verharren, entspannen. Nicht zerren, ruhig und gleichmässig atmen.	– Aufwärmen, Vorbereitung für die typischen Belastungen – Erweitern des Bewegungsspielraums – Psychische Vorbereitung, Konzentration, Einstimmung auf die Klettersituation.
Einklettern ohne Seil	Zum Beispiel Quergänge am Wandfuss (jederzeit gefahrlos abspringbar) in *beiden Richtungen.* Variieren der Schwierigkeit. Aber: Bewegen, bewegen...	– Übungsintensität, niemand wartet – Schwierigkeit kann individuell variiert werden – Übungsbetrieb kann vom Leiter leicht überwacht und gelenkt werden.
Einklettern mit Seil	*Flüssiges* Seilschaftsklettern auf leichten Routen im Auf- *und* Abstieg.	– Schulung der Wahrnehmung und Bewegungsautomation – Schulung der Seilhandhabung, der Kommunikation und der Sicherungstechnik.
Steigern der Schwierigkeit	Begehen einer bekannten, schon früher bewältigten Route.	Optimierung der Bewegungsökonomie und -koordination.
Leistungsgrenze	Versuch an einer bis jetzt noch nicht bewältigten Stelle. Eventuell auch «Bouldering» (freies Klettern).	Trainingsreiz Rückkoppelung
Ausklang	«Stretching» wie am Anfang, Abstieg	Nie mit einer Maximalbelastung das Training abschliessen!