Klettern - Kompakt

		Anforderungen	Wandtraining	Bodentraining	Überprüfung
KONDITION	**Ausdauer**	Grundlagenausdauer: lange Wettbewerbstage, längere Kletterrouten Lokale anaerobe Kapazität: Züge am Limit, letzter Teil der Route	Dauerklettern: 10 min im niedrigen Grad Intervallklettern: 2 min Belastung, 1 min Pause	Gehen, Laufen, Radfahren 45-60min in niedriger Intensität (60-75% der max. Herzfrequenz)	6 min Gehtest 12 min Cooper Test → Laufweite [m]
	Kraft	Kraftausdauer (bei Toprope und Lead) Explosiv- und Sprungkraft (bei Speed) Rücken- und Schultermuskulatur, Griffkraft, Streckerkette (untere Extremitäten) Rumpfstabilität Technik: Manteln	Trainieren schwerer Züge (Ausbouldern) Abklettern der Route Fortgeschrittene: Klettern im Überhang Horizontal-Klettern	(unterstütze) Klimmzüge, Planks mit Variationen Campusboard (nur mit mind. 1,5 Jahre Klettererfahrung) Strecksprünge, Burpees, Medizinballwürfe-/sprünge	Dokumentation des Fortschritts: Klimmzüge: max. Wiederholung in 1 min Dead-Hang: max. Haltezeit [s] Plank: max. Haltezeit [s] Bourban Test für Rumpfkraft
	Schnelligkeit Relevant für Speed	Griffe schnell lesen und umsetzen Technik: Dynos (Fortgeschrittene)	Schnelles Klettern leichter Routen (evtl. mit Zusatzgewicht) Gezieltes Trainieren dynamischer Züge	Sprints mit Widerstand Siehe Sprungkraft	Benötigte Zeit für eine Route [s]
	Beweglichkeit	Aktive Beweglichkeit des Hüft- und Schultergelenks Für Techniken: Frosch, Ägypter, Piazz, Stütz-/Stemmtechniken	Erreichen von so vielen Griffe/Tritte mit einem Arm oder einem Bein wie möglich Abtauchen vor dem nächsten Zug	Dynamisches Mobilisieren Öffnung der Hüfte und Schulter, z.B. „Wallangel“, Tiefe Hocke, Ausfallschritt	Rumpftiefbeuge [cm] Wallangel: Oberam-Rumpf-Winkel [°]
KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	**Differenzierung**	Differenzierung zwischen Arm- und Beinkrafteinsatz Effizienz und Dosierung von Kraft & Bewegung (Griffdruck, Trittpräzision)	„Leise-Tritte“-Klettern Einsteigerprogramm (siehe Regelwerk)	Ballspiele mit variablen Bällen	Einsteigerprogramm (siehe Regelwerk)
	Orientierung	Beachtung des Routenverlaufs (Wandneigung, Griffposition) Farbenrein Klettern	Blind klettern ggf. mit akustischer Führung durch die Trainer	Ball- & Fangspiele Auf Ansage zu bestimmten Punkten im Raum laufen Drehen auf der Stelle → Laufen zu einem vorgegebenen Punkt	
	Kopplung	Hand-Fuß-Koordination	Komplexe Bewegungsfolgen einzeln trainieren (z.B.: Schwung holen + Catch + Trittwechsel) Einsteigerprogramm (siehe Regelwerk)	Arm-Bein-Kopplungsübungen, z.B. Hampelmann, Animalmoves	
	Umstellung	Anpassen an die unterschiedlichen Disziplinen Ausführen verschiedener Klettertechniken im Verlauf der Route Spontane Anpassung des Bewegungsplans	Routen mit wechselnden Griffen klettern Einsteigerprogramm (siehe Regelwerk)	Spiele mit wechselnden Bewegungsausführungen als Reaktion auf Signale	
	Gleichgewicht	Verschiebung des Körperschwerpunkts durch Drehen und Absenken des Beckens Technik: offene Tür vermeiden (Lot mittig am Klettergurt anbringen)	Plattenrouten klettern Statisches klettern No-Hand-Klettern	Instabile Untergründe (Balance Board, Fallschutzmatte im Boulderbereich), Partnerübungen (z.B. den anderen aus dem Gleichgewicht bringen)	Balanceübungen aus Schulmotoriktests

Ansprechpartnerin
Louisa Weinz- Bundestrainerin
Email: louisa.weinz@specialolympics.de
Mobil: +49 (0) 157 3515 5888

Mehr Informationen über die Sportart, das Regelwerk, Veranstaltungen usw. sind hier zu finden.

Weitere Ressourcen und Trainingsinhalte sind hier auf der Webseite des Fachverbands zu finden.

Special Olympics Deutschland