



7a-Akademie

Besser Klettern

Besser Klettern

Wie du einen höheren
Schwierigkeitsgrad erreichst

15 Tipps



—Andreas Eizenberger



BESSER KLETTERN

*15 Tipps,
wie du einen höheren Schwierigkeitsgrad erreichst*

Andreas Eizenberger



Am Gipfel des Dent du Geant, Mt. Blanc Gruppe, Frankreich

1. Auflage 2024 Copyright © Andreas Eizenberger – Alle Rechte vorbehalten

1. INHALTSVERZEICHNIS

1. Inhaltsverzeichnis.....	2
2. Einleitung	4
2.1. Vorwort.....	4
2.2. Über mich	5
2.3. Meine Ausbildungen	5
2.4. Allgemeines.....	6
2.4.1. Klettergeschichte	6
2.4.2. Klettern oder Bouldern	6
2.4.3. Abgrenzung Sicherheit/Alpinklettern	6
2.5. Motivation für besseres Klettern	6
2.6. Schwierigkeitsgrade und Begehungsstile.....	7
2.6.1. Der 5. Grad (5a)	7
2.6.2. Der 6. Grad (5c).....	7
2.6.3. Der 7. Grad (6b)	8
2.6.4. Der 8. Grad (7a)	8
2.6.5. Begehungsstile.....	9
3. Besser klettern – 15 Tipps	10
3.1. Anmerkungen.....	10
3.2. #1 AL - Auf das kommt es an	11
3.3. #2 T/A - Gehe viel und regelmäßig klettern	12
3.4. #3 BE - Richtiges Aufwärmen	13
3.5. #4 KT – Das Fabelwesen – der Affe	14
3.6. #5 KT – Das Fabelwesen – der Frosch	14
3.7. #6 KT – Das Fabelwesen – Die Maus	15
3.8. #7 T/A – Lese die Route	16
3.9. #8 BE – Baue deine Beweglichkeit aus.....	16
3.10. #9 AL – Lerne deine Schwächen kennen.....	18
3.11. #10 TL – Verbessere deine Fingerkraft.....	18
3.12. #11 T/A – Überwinde deine Sturzangst	20
3.13. #12 TL – Halte dich an einen (Trainings-) Plan	22

3.14.	#13 KT - Nutze einen deiner größten Muskeln	23
3.15.	#14 TL - Halte Regenerationsphasen ein	24
3.16.	#15 T/A – Fokus setzen und Spass haben	24
4.	Schlussworte	26
4.1.	Ankündigung ♥	26

2. EINLEITUNG

2.1. VORWORT

Besser klettern – zwei einfache Wörter. Der Inhalt dieser beiden Wörter ist aber nicht immer leicht zu erreichen. Wer träumt nicht davon...

- höhere Schwierigkeitsgrade spielend einfach zu erklettern,
- selbst nach zehn Routen und 2h Kletterzeit sich noch wie nach dem Aufwärmen zu fühlen,
- kleine Griffe festzuhalten und
- ohne „zappeln“ das Top zu erreichen.

Oft beißt man in einer Route und dann kommt der Ansager von unten und beschreibt: „links höher steigen“, „rechten Griff anders belasten“ usw. Wenn man aber in einem höheren Schwierigkeitsgrad klettert, werden die „Ansager“ weniger und weniger. Oder man hört „noch nicht klinken, dass ist zu bald“. Du denkst dir, wenn ich nicht klinke, stürze ich aber schon weit. Die Sturzanstang blockiert viele Kletterer beim Erreichen höherer Schwierigkeitsgrade. Genauso, wie die Angst vor einem Misserfolg.

Viele Kletterer sind oft frustriert über die eigene Kletterleistung. Der Kletterer denkt: „Ich steige jetzt lieber nicht in „die Blaue“ ein, weil ich sie letztens schon nicht geschafft habe und jetzt schauen alle zu. Lieber mache ich „die Rote“, da komme ich immer ans Top“. Beim Klettern spielt sich viel im Kopf ab!

Jedoch darf man die eigene Klettertechnik und Beweglichkeit nicht außer Acht lassen. Vor allem in den unteren Schwierigkeitsgraden lässt sich schon viel mit Technikbasics erreichen. Aber auch das Verhältnis Körpergewicht zu Muskelkraft muss für höhere Schwierigkeitsgrade passen. Insbesondere die Fingermuskulatur und die Unterarmmuskulatur sollen beim Klettern gut ausgeprägt sein.

Obwohl ein dynamischer Kletterstil sehr effizient ist, haben die meisten Kletterer seine Bedeutung nicht annähernd erkannt. Als Sportlehrer kann ich außerdem regelmäßig beobachten, dass dem Aufwärmen viel zu wenig Zeit bzw. Intensität gewidmet wird. Dabei ist das Erwärmen der Muskulatur bzw. das Mobilisieren vor allem beim Klettern sehr wichtig, um Verletzungen vorzubeugen.

Aber ich habe eine gute Nachricht:

Wer besser klettern will, muss das Rad nicht neu erfinden. Man soll vielmehr seine Stärken nutzen und sich an einfache Tipps halten. Jeder verfügt über das Potenzial, sein derzeitiges Kletterniveau zu übertreffen. Oft sogar in Schwierigkeitsgrade, von denen man kaum zu träumen wagt. In meinem Sportstudium sagte ich zu einem Professor, ich habe kein Talent für Leichtathletik. Er erwiderte, 10% macht das Talent aus, der Rest ist Training und Ehrgeiz. 10% Talent erscheinen mir, vor allem im Klettersport, tatsächlich zu wenig. Jedoch lässt sich mit Sicherheit sagen, dass sich mit dem richtigen Training auch für weniger talentierte Kletterer, ein 8er „knacken“ lässt.

Schlussanmerkung: Zur besseren Lesbarkeit wurde auf gendergerechte Schreibweise verzichtet. Es sollen natürlich auch alle Sportlerinnen ihre Freude mit diesem Buch haben.

2.2. ÜBER MICH

Mein Name ist Andreas Eizenberger und ich bin begeisterter Kletterer und Alpinist. Viele Bergsteiger finden den Weg in die Berge bzw. Felswände über das Sportklettern. Bei mir war es umgekehrt: Ich bin als junger Bub, keine 10 Jahre alt, meine ersten längeren Bergwanderungen mit meinem Vater gegangen. Unregelmäßig und mit wenig Ehrgeiz versuchte ich mich auch schon am Sportklettern in der Halle. Im Alter von 12 bestieg ich den Großglockner, damals noch bei viel Schneeeauflage über das Hoffmannskees. Zwei Jahre später, im sanften Alter von 14, stand ich bereits auf den ersten Gipfeln jenseits der 4000er – Marke.

Die Sturm-und-Drang-Zeit in meinem Leben ging leider nicht spurlos vorbei. Mein Tourenbuch füllte sich in meinen Lebensjahren von 15 bis 18 so gut wie gar nicht. Erst mit 19 geriet der Alpinismus und somit auch das Klettern wieder mehr in meinen Fokus. Als Erwachsener begann ich zum Sportklettern in der Halle, um im Hochgebirge schwerer Touren zu meistern. Erst da entwickelte ich meine Begeisterung fürs Sportklettern. Dies bezog sich aber nur auf weniger als einmal pro Woche Klettern. Aus Erfahrung kann ich sagen, dass als mittelmäßig talentierter Sportler höhere Schwierigkeitsgrade nicht möglich sind. Ich „dümpelte“ jahrelang im 5. bzw. 6. Grad UIAA herum, hatte aber Spaß dabei, was wohl das Wichtigste ist!

Über die Jahre entstand bei mir aber eine Regelmäßigkeit. Auch das Niveau innerhalb unserer Alpenvereins Community stieg an. Ich beschäftigte mich mehr und mehr mit Klettertechnik, nahm ein paar Kilos ab und beobachtete Kletterfreunde wie sie sich bewegen. Auf einmal waren für mich Routen im 7. Grad möglich. Zu diesem Zeitpunkt (2017) kletterte ich aber schon 8 Jahre als Erwachsener.

Das absolute Kletterfieber packte mich aber erst vor gut einem Jahr. Ich entwickelte eine Regelmäßigkeit von 2–3-mal die Woche Seilklettern bzw. Bouldern. Und siehe da, ich konnte meine erste 8er / 7a durchsteigen.

Als Sportlehrer in einer Mittelschule darf ich schon mehrere Jahre mit Kindern und Jugendlichen methodisch/didaktische Praxis im Klettern sammeln. Auch in der Freizeit wirke ich beim Kinderklettertraining in einer Alpenvereinsjugendgruppe mit.

2.3. MEINE AUSBILDUNGEN

- Übungsleiter Skitouren
- Übungsleiter Hochtouren
- Übungsleiter Alpinklettern
- Staatl. gepr. Instruktor Hochtouren
- Staatl. gepr. Instruktor Skifahren
- Staatl. gepr. Instruktor Alpinklettern
- Update Eisklettern
- Abgeschlossenes Sportstudium an einer pädagogischen Hochschule
- Bouldern und Sportklettern: mehrere Fortbildungen an einer pädagogischen Hochschule



2.4. ALLGEMEINES

2.4.1. KLETTERGESCHICHTE

Geklettert wurde schon Jahrhunderte vor Christus. Die Motive damals unterschieden sich stark von den heutigen. Waren es früher praktische Gründe, wie die Ausschau nach Tieren oder Feinden, sind es heutzutage sportliche Motive, sich an der Senkrechten zu versuchen, mit und ohne Seil.

Auf weitere spannende Inhalte zur Geschichte der Kletterei, wie den Mauerhakenstreit, die letzten „Probleme“ der Alpen, das Zeitalter der Diretissima oder die Einführung des Begriffes „Rotpunkt“, möchte ich aber in diesem Buch nicht näher ausführen.

2.4.2. KLETTERN ODER BOULDERN

Viele der hier beschriebenen Tipps lassen sich beim Bouldern, als auch beim Seilklettern, anwenden. Somit möchte ich den Boulderer als auch den Seilkletterer ansprechen. Manche machen beides, manche aber auch nur das eine oder das andere. Mein Ziel wäre, dir bei deinem vertikalen Hobby neue Türen für höhere Schwierigkeitsgrade zu zeigen. Öffnen musst du sie selber 😊.

2.4.3. ABGRENZUNG SICHERHEIT/ALPINKLETTERN

Dieses Buch richtet sich an Boulderer und Kletterer, die ihre eigene sportliche Leistung verbessern wollen. Es wird auf Klettertechniken, sportliche Trainingsformen, Mindset, Beweglichkeitstipps, etc. eingegangen, um besser im Bouldern/Sportklettern zu werden.

Es werden keine Tipps für Sicherheit beim Bouldern/Sportklettern erbracht. Auch sind keine Inhalte zum Alpinklettern, Begehen von Klettersteigen, Eisklettern etc. zu finden. Über diese Themen lassen sich ganze Bücher füllen, wie es ganz zu Recht auch schon oft geschehen ist. Man findet auch sehr gute Videos im Web zu dieser Problematik. Alpine Vereine, Kletterschulen und Alpinschulen bieten professionelle Kurse an.

2.5. MOTIVATION FÜR BESSERES KLETTERN

Ich erlaube mir hier ein paar Motive anzuführen, warum jemand besser klettern möchte:

- Mehr Möglichkeiten (indoor, aber vor allem outdoor → für mich das Hauptmotiv)
- Beim Alpinklettern mit mobilen Sicherungsmitteln mehr Reserven und somit höhere Sicherheit
- Weniger Frustration
- Fortschritt gibt Motivation und macht Spaß
- Mehr Ausdauer, somit mehr Routen und längeres Klettern
- Anerkennung anderer Kletterer + Blicke dieser wegen schönem Stil
- Schneidige (athletische) Figur
- Felsrouten sind in besserem Zustand (abgeschmiert), weil sie weniger oft geklettert wurden
- Weniger Wartezeiten, da schwierigere Routen seltener geklettert werden

2.6. SCHWIERIGKEITSGRADE UND BEGEHUNGSSTILE

Für Laien hat einmal Reinhold Messner den Unterschied der Grade (UIAA) so beschrieben:

"I ist das Begehen einer steilen Treppe, 10 das Klettern an einer Raufasertapete."

Für eine bessere Lesbarkeit werde ich die Grade in arabischen Ziffern angeben.

2.6.1. DER 5. GRAD (5A)

Vorerst eine Definition dieses Grades aus Wikipedia:

„Sehr große Schwierigkeiten. Zunehmende Anzahl an Zwischensicherungen ist die Regel. Erhöhte Anforderungen an körperliche Voraussetzungen, Klettertechnik und Erfahrung. Lange hochalpine Routen im Schwierigkeitsgrad V zählen bereits zu den ganz großen Unternehmungen in den Alpen und außeralpinen Regionen.“

Anhand dieser Beschreibung würde ein Laie klettern nicht beginnen. Diese Zeilen beschreiben aber nicht das Klettern an künstlichen Wänden. Ca. 50% der Kletteranfänger beherrschen diesen Grad nach einem Anfängerkurs. Als fitter, sportlicher Mensch erreicht man diesen Grad an künstlichen Wänden schnell. Es ist keine spezielle Klettertechnik - oder Krafttraining erforderlich.

Eine mehrere hundert Meter lange hochalpine Wand in diesem Grad, stellt eine gänzlich andere Herausforderung dar. Ich beschränke mich, wie schon erwähnt, in diesem Buch auf Tipps für künstliche Anlagen bzw. gut abgesicherte Klettergärten.

2.6.2. DER 6. GRAD (5C)

Um im 6. Grad zu klettern, reicht es nicht mehr sich kraftvoll an den kleiner werdenden Griffen hochzuziehen. Dieser Grad erfordert, vorausgesetzt man will nach einer 6er Route nicht ausgepumpt sein, eine solide Technik-Basis und grundlegende Fingerkraft. Hier kann es schon sein, dass einem eine Route mehr und eine andere Route weniger liegt.

Ein paar Unterschiede zum 5. Grad (5a):

- Schwierigere Züge tauchen vereinzelt auf.
- Die Griffe können schon mal kleiner werden.
- Überhängende Passagen können vorkommen, aber mit guten Griffen.

Mit etwas Bewegungsgefühl, regelmäßigem Klettern und einer Portion Entschlossenheit lässt sich aber diese Stufe smart erreichen. Wenn du ein paar meiner folgenden Tipps beherzigst, wirst du dich in diesem Grad wie eine Gazelle bewegen.

2.6.3. DER 7. GRAD (6B)

Diesen Grad gab es bis zum 2. Juni 1977 nicht. An besagtem Tag kletterten Helmut Keine und Reinhard Karl die Route „Pumprisse“ am Wilden Kaiser in Österreich. Die Skala wurde nach oben hin offen.

An vielen künstlichen Kletteranlagen wird dieser Grad von einer nicht geringen Anzahl an Kletterern gemeistert. Auch in diversen Klettergärten trifft man auf viele Routen in dieser Schwierigkeit. Somit lohnt es sich, seine eigene Komfortzone so weit auszuweiten, dass 7er leicht von der Hand gehen.

Ein paar Unterschiede zum 6. Grad (5c):

- Deutlich kleinere Griffe.
- Öfter athletische bzw. überhängende Passagen.
- Gelegentlich weitere Griffabstände.
- Mehr Körperspannung notwendig.

Um Routen dieser Schwierigkeit On Sight (direkt beim ersten Versuch durchsteigen) zu bewerkstelligen, sollten die Basics gut sitzen. Einmal klettern die Woche reicht für viele Sportler nicht mehr aus. Hier trennt sich die Spreu vom Weizen. Aber mit bewusstem Training, es muss nicht außerordentlich intensiv sein, lässt sich dieses Niveau erreichen.

2.6.4. DER 8. GRAD (7A)

Für Profis bzw. sehr starke Hobbyathleten stellen Routen in diesem Grad keine Probleme dar. Otto-Normal-Kletterer freuen sich sehr, wenn sie Routen dieser Schwierigkeit meistern. In Kletterhallen bzw. Klettergärten muss man sich für diese Routen nicht anstellen.

Ein paar Unterschiede zum 7. Grad (6b):

- Die Belastungen für Arme, Finger und Körperspannung werden größer.
- Schwierige Passagen werden länger, Ruhepunkte weniger.
- Einzelne Züge werden härter.
- Lange Züge erfordern oft Dynamik.

In diesem Grad ist eine saubere Technik unverzichtbar. Außerdem benötigt der Kletterer gesunde Kraftreserven, um 8er durchzusteiern. Mehrere Einheiten in der Halle oder am Fels in der Woche sind für die meisten Sportler notwendig. Eine Sturzangst muss abgebaut sein. Kletterer stürzen in diesem Grad oft, weil sie ihre obere Leistungsgrenze erreichen.

Im neunten Grad geht es zur Sache. 9er Kletterer sind rar. Normalerweise erkennt man sie an der ausgezeigten Figur und am eleganten Kletterstil.

Eventuell wird dieses Buch in einer neuen Auflage um den neunten Grad erweitert 😊. (Ich schreibe ungern über Dinge, welche ich selbst nicht beherrsche 😊)

2.6.5. BEGEHUNGSSTILE

Die gebräuchlichsten Begehungsstile sind *Rotpunkt*, *Falsh* und *On Sight*. Prinzipiell ist es jeden selber überlassen, wie eine Route begangen wird. In Kletterkreisen gilt jedoch eine Route nur dann als durchgestiegen, wenn es mindestens eine Rotpunktbegehung war. Wenn sich Kletterer über ihre Kletterleistung unterhalten, sollten sie vorher klären, von welchem Stil sie sprechen, da zwischen Rotpunkt und On Sight bis zu einem ganzen UIAA-Grad oder mehr liegen kann.

Rotpunkt

Rotpunkt bedeutet das sturzfremde Begehen einer bekannten Route (oder eines Boulders) im Vorstieg. Dabei darf die Sicherungskette nicht belastet werden (kein Ausruhen im Seil) und auch nicht zur Fortbewegung genutzt werden. Die Route darf aber schon beliebig oft probiert worden sein. D.h. es kann sein, dass eine Route erst nach Jahren, nachdem man den ersten Versuch hatte, Rotpunkt geklettert wird.

Ob die Expressschlingen schon hängen oder nicht, spielt hierbei keine Rolle mehr. Früher unterschied man da noch: klettern bei vorgehängten Zwischensicherungen nannte man Pinkpoint.

Flash

Flash bedeutet das sturzfremde Begehen einer bekannten Route (oder eines Boulders) im Vorstieg beim ersten Versuch. Der Kletterer darf aber Informationen über die Route haben. Dies kann folgendes sein:

- Beobachtung eines anderen Kletterers in der Route,
- Abseilen über die Route,
- Route angesagt bekommen,
- generelle Informationen über gute Rastpositionen, Griffqualitäten, usw.

On Sight

On Sight bedeutet das sturzfremde Begehen einer unbekannten Route (oder eines Boulders) im Vorstieg beim ersten Versuch. Dem Kletterer dürfen keine Informationen zur Route vorliegen (außer einer kurzen Besichtigung vom Boden aus, aber ohne Berührung eines einzigen Griffes). On Sight ist der schwierigste, der genannten Stile und wird üblicherweise bei Kletterwettkämpfen angewendet.

3. BESSER KLETTERN – 15 TIPPS

3.1. ANMERKUNGEN

Kommen wir nun zum Herzstück dieses Buches, den Tipps selbst. Vorweg noch ein paar Anmerkungen:

Die Tipps hängen selbstverständlich mal mehr, mal weniger miteinander zusammen. Z.B. hängt Tipp #12 stark mit Tipp #14 zusammen (Wenn man sich an einen (Trainings-) Plan hält, muss man natürlich Regenerationsphasen einhalten). Darum habe ich auch die folgenden Abkürzungen eingeführt. Sie sollen eine bessere Übersichtlichkeit bieten:

AL	→	Allgemeines
T/A	→	Taktik/Angst
BE	→	Beweglichkeit
KT	→	Klettertechnik
TL	→	Trainingslehre

Beim Schreiben des Buches habe ich mehrmals überlegt, ob die Reihenfolge eine Bedeutung hat. Dies lässt sich schlussendlich nicht eindeutig beantworten. Die Reihenfolge sollte analog zum aktuellen Können des Kletterers passen. D.h. Tipp #1 - #10 sind eher für Anfänger wichtig und die Tipps weiter hinten eher für Fortgeschrittene. Ich möchte mich aber nicht auf die Reihenfolge festnageln, weil z.B. das Aufwärmen bei #3 für Fortgeschrittene mindestens so wichtig ist, wie für den Anfänger. Wenn ich mich aber entscheiden müsste, welche Tipps am wichtigsten sind, würde ich die Tipps wie folgt reihen:

- 1) Taktik/Angst
- 2) Klettertechnik
- 3) Beweglichkeit
- 4) Allgemeines
- 5) Trainingslehre

Da werde ich jetzt die eine oder andere Kritik / Meinungsverschiedenheit ernten. Gerne kannst du in meinem Blog bei den Kommentaren vom Beitrag „Besser klettern und bouldern – auf das kommt es an“ deine Meinung zur Reihenfolge kundtun:

<https://www.7a-akademie.com/besserklettern-allgemeinetipps/>

Weiters habe ich auf Fotos verzichtet. Mir ist es als Pädagoge natürlich klar, dass oft Bilder mehr sagen als 1 000 Worte. Ich wollte aber meinen eigenen Aufwand für dieses Buch in Grenzen halten. Für professionellere Anleitungen zum Buchthema, lese im Kapitel 4.1 weiter. 😊

Nun aber genug, viel Spaß beim Durchackern meiner Tipps und viel Erfolg bei der Umsetzung!

3.2. #1 AL - AUF DAS KOMMT ES AN

Gibt es eine Sportart, in welcher man motivierter sein kann, besser zu werden, als beim Klettern? Mir fällt keine ein 😊. Jedoch hängt die Leistung beim Klettersport von vielen Faktoren ab. Welcher Faktor am wichtigsten dabei ist, wird oft irrtümlich angenommen: die Kraft.

Dabei wäre eine Verbesserung anderer Faktoren oft viel effizienter. Doch welche Faktoren beschränken die Kletterleistung? Hier die Wichtigsten:

- Technik
- Beweglichkeit
- (Sturz-) Angst
- Taktik
- natürlich auch die Kraft

Dir fällt jetzt sicher auf, dass die Faktoren ähnlich zu den Abkürzungen in diesem Buch sind, die ich definiert habe (die wurden natürlich bewusst so gewählt 😊). **Wobei die einzelnen Faktoren ineinandergreifen wie die Glieder einer Kette. Und das schwächste Glied limitiert die Kletterleistung.** Dies kann natürlich von Route zu Route ein bisschen variieren.

Jedoch führen bei Anfängern häufig andere Faktoren zu einer Stagnierung des Schwierigkeitsgrades als bei Fortgeschrittenen. Oft bewirkt ein Sturztraining bei Anfängern schon vieles, um den nächsten Schwierigkeitsgrad zu erreichen (siehe Tipp #11). Andererseits kann ein fortgeschrittener Kletterer für mehrere Monate, oder gar Jahre, auf einem Leistungsplateau festsitzen.

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, eine Analyse bzw. Reflexion des eigenen Kletterstils hilft (siehe Tipp #9). Möglicherweise hilft dir auch eine Videoanalyse: Lass dich, während du kletterst, von unten filmen und analysiere so deinen Kletterstil. Vielleicht bekommst du auch von anderen Kletterern Tipps (das kommt anscheinend auch vor 😊), was du verbessern sollst. Wenn es regelmäßig konstruktive Ratschläge sind, brauchst du keine Analyse machen.

Beachte: Wenn dir die Kraft ausgeht, muss dies nicht hauptsächlich an deinen Kraftkapazitäten liegen. Z.B. kann es sein, dass du wegen deiner schlechten Klettertechnik viel mehr Kraft brauchst als andere Kletterer. (Siehe alle Tipps zur Klettertechnik)

Viel Potenzial um schnell besser zu werden, weise ich der Beweglichkeit zu! Klettern lebt von einem hohen Beweglichkeitsrepertoire. Z.B. muss man häufig bei Einzelstellen bzw. Zügen sehr hoch ansteigen. Einige Kletterer bringen die Füße nicht so hoch, da sie durch die Hüftmuskulatur zu unflexibel sind. Yoga kann da Berge versetzen (siehe Tipp #8).

Ich könnte bei diesem ersten Tipp noch viele Seiten füllen, es würde aber den Rahmen dieses Buches sprengen.

3.3. #2 T/A - GEHE VIEL UND REGELMÄßIG KLETTERN

“Die Stelle schaffe ich ohne Pause nicht”, oder “dieser Griff ist aber weit weg” - solche Gedanken hat vermutlich schon jeder Kletterer gehabt. Dieser Tipp hängt natürlich stark mit Tipp #7 zusammen.

Wenn du den Tipp #2 in die Tat umsetzt, wird vermutlich schon schnell eine Leistungssteigerung zu vernehmen sein. Zumindest um den Schwierigkeitsgrad 6 (5c) zu erlangen, reicht für die meisten Kletterer eine Regelmäßigkeit von ein- bis zweimal pro Woche an der Senkrechten. Es gilt hier folgendes: **Klettern ist das beste Training fürs Klettern.**

Wenn du dich gerne konstant in höheren Schwierigkeitsgraden aufhältst, kommst du um ein gezieltes Training (inkl. Trainingsplan) nicht herum. Es folgen noch viele Tipps für gezieltes Klettertraining.

Um folgende Schwierigkeitsgrade im Rotpunktstil zu erreichen, würde ich eine Regelmäßigkeit wie angeführt empfehlen:

- UIAA 6 und darunter: 1-2x pro Woche Sportklettern
- UIAA 7: 2x pro Woche Sportklettern
- UIAA 8: mind. 2 – 3x pro Woche alle Trainingsformen fürs Klettern
- UIAA 9 und darüber: übersteigt meine Kompetenz 😊

Hast du schon mal etwas vom inneren Schweinehund gehört? Um höhere Schwierigkeitsgrade zu erreichen, musst du diesen vermutlich das eine oder andere Mal überwinden. Ein motivierter Kletterpartner hilft dir da ungemein. Generell würde ich dir empfehlen mit motivierten und starken Kletterern deine Zeit zu verbringen. Faustregel: **du bist der Schnitt aus den 5 Leuten, mit denen du dich am meisten umgibst...**

Überlege, welchen Einfluss deine Kletterpartner auf dich haben. Folgende Eigenschaften bei deinen Partnern wären super:

Sie sollen

- menschlich zu dir passen;
- selbst motiviert sein und sich selbst pushen wollen;
- mit Freude bei der Sache sein und eine positive Einstellung haben;
- lösungsorientiert bleiben und wissen, wie sie dich unterstützen können;
- ein gutes Auge für Bewegung, Technik und den Körper haben.

Das Wichtigste, du sollst Spaß mit deinen Kletterpartnern haben!



Teufelsgrat, Mt. Blanc Gruppe, Frankreich

3.4. #3 BE - RICHTIGES AUFWÄRMEN

„Heute verzichte ich auf das Aufwärmen, ich klettere mich nur ein“ – hattest du schon mal so einen Gedanken? Viele wissen, dass das Aufwärmen vorm Sport wichtig ist, aber oft wird es nicht konsequent durchgeführt.

Das Aufwärmen beim Sportklettern ist von entscheidender Bedeutung, um **Verletzungen zu vermeiden und die Leistungsfähigkeit zu steigern**. Hast du schon einmal versucht, mit deinem im Winter draußen geparktem Auto sofort Vollgas zu geben? Der Motor würde vielleicht beleidigt sein. Das Gleiche gilt beim Aufwärmen fürs Sportklettern. Es werden verschiedene Muskelgruppen beansprucht, daher ist es wichtig, den Körper optimal vorzubereiten.

Das Aufwärmen sollte etwa 20-30 Minuten in Anspruch nehmen, je nach individuellem Bedarf (je älter, desto länger). Es ist wichtig, auf den eigenen Körper zu hören und sich nicht zu überanstrengen. Nach dem Aufwärmen fühlt man sich bereit für anspruchsvollere Routen und kann sein volles Potenzial beim Sportklettern entfalten.

Ablauf beim Aufwärmen für das Klettern:

1. Leichtes Ausdauertraining: z.B.: einige Minuten Seilspringen, lockeres Laufen, Hampelmann, ... Dadurch wird die Herzfrequenz erhöht und die Muskulatur besser durchblutet.
2. Nach dem Ausdauertraining folgt das gezielte Dehnen der wichtigsten Muskelgruppen. (Unter dem Begriff Dehnen ist hier ein kurzes Andehnen von ca. 8 Sekunden gemeint. Passives Dehnen über 20 Sekunden kann kontraproduktiv sein.)
Das betrifft vor allem Arme, Schultern, Beine und den Rücken. Durch das Dehnen werden die Muskeln aktiviert und die Beweglichkeit verbessert. Die Gelenksflüssigkeit in den Gelenken wird geschmeidiger.
3. Besonderes Augenmerk solltest du auf deine Finger, Hände und Schultern legen. Da dies die anfälligsten Körperteile für eine Verletzung oder Überbeanspruchung sind, darfst du ruhig viel Zeit ins Aufwärmen eben dieser investieren.
4. Ein weiterer wichtiger Teil des Aufwärmens beim Sportklettern ist das Aufwärmen an der Kletterwand selbst. Hierbei werden leichte Routen gewählt, um den Körper an die Bewegungen und Belastungen zu gewöhnen. Wichtig ist, dass du dir keinen Pump in den Unterarmen holst. Das lässt sich vermeiden, indem man eine Route mit großen Griffen wählt.
5. Knappe den nächsten Schwierigkeitsgrad 😊

Noch ein paar Inputs zum richtigen Aufwärmen:

- Einige lockere Boulderprobleme kannst du auch im Schritt 4 einbauen, um die Fingerkraft zu aktivieren und die Koordination zu verbessern.
- Warum Aufwärmen? Ein kalter Muskel, der plötzlich Höchstleistung bringen soll, ist schnell beleidigt. Es kann zu einem Muskelfaserriss oder Bänderriss kommen. So mancher Kletterer hat es schon bereut, sich nicht richtig aufgewärmt zu haben.

- Die Aufwärmdauer kann variieren. Wichtig ist, das richtige Maß: Nicht zu kurz und nicht zu lang! Achte darauf, wie es dir an dem Tag geht, höre in deinen Körper hinein, ob du eine ausgedehnte Aufwärmeinheit brauchst oder ob ein kurzes Warm-Up ausreicht.

3.5. #4 KT – DAS FABELWESEN – DER AFFE

Wir kommen nun zu den ersten Kapiteln über die Klettertechnik ♥. Diese Techniktipps, die ich bei #4 - #6 anführen möchte, zählen zu den absoluten Basics und werden von 99% der Menschen, die das Klettern beginnen, falsch gemacht. Wenn du diese Tipps beherzigst, werden dir neue Türen für höhere Schwierigkeitsgrade geöffnet.

Ich unterrichte seit Jahren Kinder im Sportklettern. Ein sogenanntes Fabelwesen bestehend aus Affe, Frosch und Maus hat sich da als super Eselsbrücke für Technikbasics erwiesen. Wenn man an einen Affen denkt, wie er sich im Dschungel von Baum zu Baum schwingt, wie ist da die Beugung seiner Arme? Der Affe hat gestreckte Arme. Er könnte nie mit gebeugten Armen lange schwingen.

Es geht um die **Ökonomie**: Sobald Zugbelastung auf die Arme wirkt, muss der Arm gestreckt sein. Jedoch:

- Je flacher die Wand ist (unter 90° - positive Wand), umso eher können die Arme gebeugt sein. Der Körperschwerpunkt (KSP, siehe Tipp #21) wird über die Standfläche der Füße gebracht.
- Bei einer senkrechten / überhängenden Wand ist es meist kraftsparender, wenn der obere Arm gestreckt wird. Nur beim Weitergreifen kann er angewinkelt werden.

Wenn die Arme gestreckt sind, können Arm- und Schultermuskeln in den einzelnen Phasen der Kletterbewegung (#21) weitgehend lockergelassen werden.

Wenn die Arme permanent angewinkelt sind, können diese Muskelpartien im senkrechten / überhängenden Gelände nie entspannen. Man powert sich unnötig aus.

3.6. #5 KT – DAS FABELWESEN – DER FROSCH

Der Froschteil dieses Fabelwesens bezieht sich auf die Körperhaltung dieses Tieres. Nur beim Hüpfen hat der Frosch lange Beine, sonst sind die Beine immer abgewinkelt. Es gibt keinen Frosch, der in Rastposition die Beine gestreckt hat. Dieses Bild soll nun wieder auf das Klettern übertragen werden!

In der Phasenstruktur der Kletterbewegung (#21) sind üblicherweise die Beine abgewinkelt. Nur beim Ausführen eines Zuges werden die Beine kurz gestreckt, bevor weitergestiegen wird. Dies hängt wieder auch stark mit dem Körperschwerpunkt zusammen, mehr dazu im Tipp #21. Außerdem: Um Tipp #13 zu nutzen, muss „der Frosch“ umgesetzt werden.

3.7. #6 KT – DAS FABELWESEN – DIE MAUS

Für die Füße ist im „Bewegungshirn“ wenig Platz. Im Alltag mit Schuhen zu gehen, fördert nicht das Feingefühl der Füße. Ich denke, das richtige Steigen ist eine der wichtigsten, wenn nicht sogar die wichtigste Technik, die es zu erlernen gilt, wenn man besser klettern möchte. In vielen Routen bis in höchste Schwierigkeitsgrade ist eine solide Steigtechnik unumgänglich. **Anhand der Steigtechnik lässt sich sagen, wie stark jemand klettert!**

Das dritte Tier vom Fabelwesen ist die Maus. Man soll sich vorstellen, dass die eigenen Füße beim Klettern Mäuse sind. Die Gesichter der Mäuse sollen die Fußspitzen sein (beim Kinderklettern zeichne ich den Kids sogar Mäusegesichter auf die Schuhspitze).

Und die Tritte an der Wand sind die Käsestücke für die hungrigen Mäuse. Tritte sollen mit der Fußspitze angestiegen werden. Genauer gesagt, wird im Zehenspitzenbereich auf der Innenkante, der Spitze oder der Außenkante angetreten. Dies hat folgende Gründe:

- bei einer Veränderung des KSP muss an den Fußspitzen gedreht werden können;
- man kann nur mit der Fußspitze auf Reibung gegen die Wand steigen;
- nur so kann auf kleinste Leisten gestiegen werden, ohne dass man wegrutscht;

Weiters vergleiche ich bei Kinderkursen das Steigen eines Elefanten mit einer Maus. Den Elefanten hört man weit und breit, die Maus ist überhaupt nicht zu hören. Beim Klettern sollen wir uns wie eine Maus verhalten. Leise und elegant. Ein präzises Steigen ist nur so möglich. Es gibt unzählige, coole und effektive Übungen um die Steigtechnik zu verbessern, siehe Kapitel 4.1.



Aiguille Dibona, Douphine, Frankreich

3.8. #7 T/A – LESE DIE ROUTE

Bei einem Wettbewerb im Lead sieht man die Athleten immer beim Studieren der Route. Dies dürfen auch Hobbysportler machen. Aber wie? Es kommt wieder darauf an, in welchem Stil man eine neue Route klettern möchte. On Sight, Flash oder Rotpunkt. Bei zweiten und letzten sieht man den Verlauf einer Route am besten, wenn andere Kletterer beobachtet werden. Dabei kannst du auch viel lernen und mitnehmen (siehe Tipp #18).

Wenn du eine Route On Sight klettern möchtest und es keine Anfängerroute ist (Schema links - rechts - links - rechts,...), ist ein Routenstudium sinnvoll. Folgende Vorgehensweise wird empfohlen:

1. Griff- und Trittsuche; Ausmachen der Linie
2. Wie sind die Griffe angeordnet? Wie gehören sie belastet (siehe Tipp #16)? Muss man wo zusammengreifen oder einen Kreuzgriff machen (siehe Tipp #24)?
3. Im Kopf mit Handbewegungen die Griffe durchgehen. Eventuell auch Körperpositionen durchspielen.
4. Tritte miteinbeziehen. Zum Teil sehr schwer einzuschätzen, da eine minimale Änderung der Position der Tritte oft Einfluss darauf haben, wie Züge ausgeführt werden müssen. Verlasse dich auf die Intuition.
5. Gibt es möglicherweise Rastpositionen? Diese gegebenenfalls in das Studium einbauen.
6. In die Route einsteigen und durchklettern ohne Pause.

Routenlesen ist auch eine Erfahrungssache. Mit einem wachsenden Bewegungsrepertoire lassen sich komplexere Bewegungsrätsel beim Routenstudium knacken. Falls der On Sight Versuch schief geht, kommen wir zum Rotpunkt Versuch.

Wenn die Route im Schwierigkeitsgrad liegt, den du beherrscht, sollten ein paar wenige Versuche genügen, um die Route zu durchsteigen. Wenn sie über deinem Niveau liegt, musst du sie Projektieren. Und jetzt ganz wichtig: **Fortschritte beim Klettern erreicht man, wenn man seine Komfortzone verlässt!** D.h. projiziere regelmäßige Routen über deiner Komfortzone, es macht dich stärker! Tipps zum Projektieren und Verlassen der Komfortzone folgen in Tipp #29.

3.9. #8 BE – BAUE DEINE BEWEGLICHKEIT AUS

„Yoga ist Frauensache“ – hört man noch häufig. Diese „Machos“ wissen dann oft nicht, dass sie sich mit ihrer Einstellung 1. selber denunzieren und 2. sich selbst im Klettern beschränken. Auf meinem Weg in den 8. Grad UIAA half mir das regelmäßige Yoga morgens vor der Arbeit enorm. Und ich weiß, ich muss noch viel mehr an meiner Beweglichkeit feilen, um stärker zu werden. Wie in Tipp #1 erwähnt, gibt es limitierende Faktoren, dass man gewisse Schwierigkeitsgrade nicht erreicht. Mangelnde Beweglichkeit ist häufig so ein Faktor!

Yogatrainers gibt es wie Sand am Meer. Mittlerweile auch spezielles Yogatraining für Kletterer. Ganze Bücher lassen sich über Yogatraining schreiben. Ich versuche es nun auf ein paar Punkte herunterzubrechen:

- Yoga stärkt die Muskulatur, Stabilität und die Präzision einzelner Bewegungen.
- Yoga steht auch für Arbeit mit der Atmung (siehe Tipp #20), Konzentration und einen ruhigen Geist.
- Yoga ist nicht gleich Yoga. Es gibt kräftigende Yogastile, aber auch ruhigere und passive Stile, die sich gut für die Regeneration (siehe Tipp #14) eignen.
- Yoga eignet sich neben lockeren Ausdauerseinheiten ideal als Ausgleich zum Klettern selbst.
- Neben den positiven Effekten fürs Klettern, förderst du auch deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.

Wie du siehst, helfen dir alle Punkte, um beim Klettern besser zu werden. Man sieht, ich bin ein Yoga-Fan (geworden). Für weitere Tipps verweise ich auf Kapitel 4.1. Da wird es sogar ein ganzes Modul zur Beweglichkeit geben!



Beim Durchstieg meiner ersten 8er (7a)

3.10. #9 AL – LERNE DEINE SCHWÄCHEN KENNEN

Wie Eingangs bei Tipp #1 schon erwähnt, ist es wichtig zu wissen, wo die eigenen Schwächen liegen. Dies betrifft jetzt alle Leistungsgruppen (Anfänger bis Profi). Denn, wenn du deine Stärken und Schwächen kennst, versuche deine Schwächen zu reduzieren. Das ist zwar mühsamer und macht anfangs weniger Spaß, aber es **enthält gleichzeitig großes Entwicklungspotenzial!**

Die Reduktion deiner Schwächen hilft dir nicht nur in Geländeformen, wo eben diese dich besonders limitieren, sondern auch in anderen Routen. Du sollst jetzt nicht nur Routen klettern, die dir nicht so liegen. Verliere nicht den Spaß an diesem wunderschönen Sport. Aber baue regelmäßig „Schwächen-Routen“ in deinen Kletteralltag ein.

Hier nun ein paar Geländeformen bzw. Eigenschaften, in denen es Stärken / Schwächen geben kann, vielleicht kannst du dich damit identifizieren:

- kleingriffige positive Platten;
- senkrechte Platten;
- großgriffige Überhänge;
- Quergänge;
- Verschneidungen;
- Risse;
- Kamine;
- Abklettern (eher am Felsen);
- viel Ausdauer, aber wenig Maximalkraft;
- umgekehrt viel Maximalkraft, aber wenig Ausdauer.

Die Analyse des eigenen Kletterstils erfolgt am besten, indem du dich bei einer Route filmen lässt. Im Anschluss reflektierst du mit einem fortgeschrittenen Kletterer, oder besser, einem Klettertrainer das Video. (Ich habe schon überlegt, ob ich Videoanalysen anbieten soll. Wenn du Interesse daran hast, schreibe mir unter hilfe.7a.akademie@gmail.com)

Umso höhere Schwierigkeitsgrade du beim Klettern erreichst, desto mehr Fähigkeiten werden in den Routen gemeinsam abgefragt. Irgendwann werden die Routen steiler und gleichzeitig kleingriffiger. Und mit einer Portion Ehrgeiz / Motivation und dem richtigen Training / Coaching knackt man auf einmal Routen, die zuvor als unmöglich erschienen. Das sind dann besondere Momente 😊.

3.11. #10 TL – VERBESSERE DEINE FINGERKRAFT

„Wie kann man sich nur an diesem Griff halten?“ – diese Frage ist schon aus jedem Mund eines Kletterers gekommen. In diesem Buch ist schon mehrmals erwähnt worden, dass Technik vor Kraft kommt. Aber auch die Psyche und die Beweglichkeit sind oft der Grund, warum man nicht weiterkommt. Deshalb sind vor allem Anfänger gut beraten, das Hauptaugenmerk zuerst auf die Entwicklung dieser

Aspekte zu legen. Ab einem gewissen Punkt wird die Kraft bzw. Fingerkraft aber immer wichtiger. Bei der einen oder anderen Route braucht man dann einen eisernen Griff, um hochzukommen.

Vorweg ist es nochmal wichtig zu erwähnen, dass die Fingerverletzungen zu den häufigsten Verletzungen beim Klettern gehören. Somit habe ich der Verletzungsprophylaxe extra einen Tipp (#33) gewidmet. Und nochmal, ein spezifisches Fingertraining ist speziell für Anfänger mit einem hohen Verletzungsrisiko verbunden.

Die Fingerkraft kann **am Anfang** der Kletterkarriere, je nach Intensität, am besten **über reines Klettern trainiert werden**. In der Senkrechten wird die Hand- und Unterarmmuskulatur immer mittrainiert. Die im Alltag ungewohnte Kletterei erzeugt einen Reiz, auf den der Körper mit der Anpassung an die neue Belastung reagiert.

Grundsätzlich gibt es zwei Typen, den Explosiven und den Ausdauernden. Der explosive Typ (oft beim Bouldern) kann bei Einzelzügen die Kräfte gut und schnell mobilisieren und so die eine oder andere Crux bravourös meistern. Hingegen der ausdauernde Typ spielt sich bei pumpigen Routen und kann sich selbst an schlechten Ruhepunkten erholen und ausschütteln. Klettern ist ein spannender Sport, weil man in beiden Bereichen gut klarkommen muss.

Das Training am Fingerboard macht dich beim Felsklettern nicht besser. Tatsächlich kann es sogar sein, dass du schlechter wirst, wenn du dich zu sehr aufs Training am Board konzentrierst, anstatt viel zu klettern. Auch das Campusboard und Moonboard sind Trainingsgeräte, die meiner Meinung erst ab 8 UIAA Sinn machen.

Da es beim Training am Fingerboard vieles zu beachten gibt und dies den Rahmen dieses Buches sprengen würde, möchte ich auch hier wieder auf das Kapitel 4.1 verweisen.



Mehrseillängenroute „Seeblick“ an der Trisselwand

3.12. #11 T/A – ÜBERWINDE DEINE STURZANGST

Wolfgang Güllich sagte schon „Der Kopf ist der wichtigste Muskel beim Klettern“. Und er hatte recht! Aber was hat der Kopf mit Sturzangst zu tun? Sogar viel. **Wenn es wirklich ein schwererer Grad sein soll, dann muss man an sein Mindset ran!** Gerade bis zum 7. Grad UIAA haben viele Kletterer noch mit Sturzangst zu kämpfen. Doch wenn man daran arbeitet, kann ich aus eigener Erfahrung sagen, ist das ein absoluter Game Changer!

Ein nicht Geringerer als Alexander Huber hat sogar ein Buch zum Thema Angst geschrieben. Im Untertitel steht „Dein bester Freund“. Daraus könnte man schließen, dass **Angst auch positive Aspekte haben kann**. Ich sage immer, eine „gesunde Angst“ ist gleichzusetzen mit Respekt. Und sobald man beim Klettern, speziell in den Bergen, den Respekt verliert, wird es sehr gefährlich! Aber zurück zur Angst bzw. Sturzangst beim Klettern. Diese hindert uns höhere Schwierigkeitsgrade zu klettern. Doch welche Gründe können hinter einer Sturzangst stecken?

- Angst vor einem Sturz,
- Angst vor der Höhe,
- Angst vor weiten Hakenabständen,
- Angst vor schlechtem Material,
- Angst, dass der Sicherungspartner Fehler beim Sichern macht,
- Angst aufgrund eines Unfalls,
- Angst, sobald man sich über der letzten Exe befindet,
- Angst zu Versagen.

Um eine Lösung für die eigene (Sturz-)Angst zu finden, sollte man sich im Klaren sein, welche Angst man hat, bzw. sollte man die Ursache der Angst kennen. Denn man kann ein Problem nur lösen, wenn man weiß, woher es kommt. Dies wird leider im Alltag oft nicht eingehalten, wie auch beim Klettern.

Wie oft kommt Sturzangst vor? Beobachte mal andere Kletterer. Beim Klinken sieht man deutlich, dass meistens Sturzangst vorhanden ist. Spätestens, sobald die Komfortzone verlassen wird und man am Leistungslimit klettert, wird schnell mal vorgeklinkt. Ich kenne nur wenige Kletterer, die in der Halle regelmäßig (einmal pro Klettertag) stürzen. Doch man soll sich eines klar sein: **Sportklettern und Stürzen gehören zusammen!**

In diesem E-Book möchte ich drei Tipps geben, um die eigene Sturzangst zu überwinden:

1. Absolviere mit deinem Kletterpartner regelmäßig ein ausgeprägtes Sturztraining. Achte aber auf die Sicherheit! Bei einem Sturztraining gibt es einige wichtige Aspekte zu befolgen:
 - Der Sicherer muss mit seinem Sicherungsgerät zu 100% vertraut sein und er muss wissen, wie das Halten eines Sturzes abläuft (dynamisches Sichern).
 - Mache das Training erst in einer gewissen Höhe um einen Bodensturz (Grounder) ausschließen zu können.

- Da du gegen die Wand prallen wirst, sollte der Sturzraum möglichst frei von großen Griffen oder Strukturen sein.
- ...

Wenn du dir unsicher bist, frage erfahrene Kletterer oder buche dir einen professionellen Kletterlehrer. Siehe Punkt 2.4.3.

2. Baue kleine Stürze beim Aufwärmen ein: wenn du bereits eine leichte Route am Seil zum Aufwärmen kletterst, verzichte auf das Hängen vom Top und falle in die letzte Exe. Achte auch hier wieder auf die Aspekte bei 1). Somit bist du als Kletterer im Kopf freier und auch der Sicherer musste schon einen Sturz halten.
3. Bei schwierigen Zügen oder Stellen nicht pausieren, sondern weiterklettern. Solange bis keine Kraft mehr da ist und man unweigerlich stürzt. (Siehe #29)

Wie du zu ausführlicheren Inhalten zur Sturzanxiety und zur Bekämpfung dieser, kommst, erfährst du im Kapitel 4.1.



Mein Trainingsraum zuhause

3.13. #12 TL – HALTE DICH AN EINEN (TRAININGS-) PLAN

Wenn die Basics aus der Klettertechnik eingehalten werden, man keine Angst vorm Stürzen hat, viel und regelmäßig geklettert wird, usw. erlangt man mit der eigenen Kletterleistung auf einmal ein Plateau, welches sich scheinbar nicht überwinden lässt. Spätestens dann sollte man seine Trainingseinheiten planen. Wir sprechen hier aber im Normalfall von einem Schwierigkeitsgrad jenseits von 7 UIAA.

Befasst man sich dann mit der Thematik Trainingsgestaltung für das Klettern, so erkennt man rasch, dass dies viele Möglichkeiten bietet. Gewisse Grundkenntnisse zur allgemeinen Trainingslehre sind obligat. Es tauchen Begriffe wie Trainingsdichte und -häufigkeit, Intensität, Sätze, Wiederholungen usw. auf.

Spätestens jetzt kann ich auf mein Wissen vom Sportstudium voll zugreifen 😊.

In diesem Tipp werde ich wieder nur oberflächlich das Thema Trainingsplan behandeln, da eine professionelle Anleitung mit Details mehr umfasst als nur ein paar Zeilen zu schreiben. Jedenfalls ist es auch in diesem Bereich so, dass oft spezifisches Klettertraining überschätzt, aber auch unterschätzt wird.

Das Training muss zwei Punkte erfüllen: Es muss effektiv sein und sicher.

Um dies zu erfüllen, erlaube ich mir trotzdem ein paar Punkte anzuführen:

- Regeneriere ausreichend (siehe Tipp #14)
- Trainiere schmerzfrei
- Trainiere Phase für Phase
- Beachte die Tagesform
- Verfolge konsequent dein Ziel
- Lass dir Tipps geben.

Welche Trainingsfaktoren wie Dichte, Intensität etc. du einhalten solltest, hängt natürlich stark von deinem aktuellen Trainingsstand ab. Ein leicht Fortgeschrittener benötigt einen anderen Trainingsplan, als ein Profi! Ein einfacher Trainingsplan für einen 8er-Kletterer könnte wie folgt aussehen:

1. Montag: Klettern oder Bouldern
2. Dienstag: Krafttraining
3. Mittwoch: Ausgleichssport
4. Donnerstag: Klettern oder Bouldern
5. Freitag: Krafttraining
6. Samstag: Ruhetag
7. Sonntag: Ausgleichssport

Ausgleichssport: Auch ein Ausgleichstraining ist wichtig! Neben Dehnungsübungen und Übungen für die Schulter und Rumpfstabilität solltest du auch hin und wieder eine Ausdauerinheit einlegen.

Hervorragend eignen sich hierfür das Laufen, Radfahren, Bergwandern und Skitourengehen. Da kann man sich dann auch super Ziele fürs Klettern überlegen 😊. Abschließend ist speziell in diesem Tipp zu erwähnen, dass man nie den Spaß an der Sache verlieren soll. Wir verdienen (zum Glück) kein Geld mit unserer Leistung im Klettern und sollen somit locker bleiben.

3.14. #13 KT - NUTZE EINEN DEINER GRÖßTEN MUSKELN

Bei Anfängerkursen frage ich die Teilnehmer immer, ob die Muskeln an den Armen oder Beinen größer sind. Jeder weiß, dass natürlich die Beinmuskulatur ausgeprägter ist. Somit soll ein besseres Verständnis für die Nutzung unserer gegebenen Muskeln entstehen. Als guter Kletterer sollte man wie ein Faultier sein. Faultiere wollen so viel Kraft wie möglich sparen, damit sie länger abhängen können.

Wenn beim Klettern viel mit der Armmuskulatur hochgezogen wird (was Anfänger in den meisten Fällen machen), ist jeder schnell ausgelaugt. Denken wir nochmal an das Fabelwesen aus den Tipps #4-#6. Wenn wir klettern wie dieses Fabelwesen, nutzen wir unweigerlich mehr die Beinmuskulatur um höher zu kommen.

Ich versuche möglichst viel mit meinen Beinen zu machen, hatte aber noch nie einen Pump in den Beinen. In den Armen verspüre ich jedoch regelmäßig einen Pump. Daraus folgt, dass man viel mehr Routen klettern kann und mehr Zeit mit dem Lieblingssport verbringt, wenn dieser Tipp befolgt wird. Wenn man nach 3 Routen schon einen Pump in den Unterarmen fühlt, denkt man schon ans Sofa, bevor man richtig in der Halle / am Fels angekommen ist.

Hauptziel ist es, möglichst viel vom Körpergewicht auf die Füße zu bekommen. Die meisten Tipps und Übungen aus der Klettertechnik zielen darauf ab. Der Körperschwerpunkt sollte hauptsächlich über den Beinen (oder über einem Bein) liegen. Die Hauptarbeit für den Zug selbst, also für das Höherkommen, sollte aus den Beinen und nicht aus den Armen kommen. Dies machen selbst fortgeschrittene Kletterer nicht immer effizient.

Dazu ist es unumgänglich, dass man eine saubere Tritttechnik hat. Man braucht Vertrauen in den Tritt! Also dieser Tipp hängt wieder mit vielen anderen zusammen und darf nicht isoliert betrachtet werden.



Klettern bei Arco, Italien

3.15. #14 TL - HALTE REGENERATIONSPHASEN EIN

Oft hört man, „die Regeneration ist die wichtigste Trainingseinheit“. Aber warum? Wer sich schon mal mit der Superkompensation beschäftigt hat, kann diese Frage beantworten. Einfach gesagt, ein Plus der eigenen Leistungsfähigkeit erfolgt genau dann, wenn ausreichend regeneriert (pausiert) wurde und am richtigen Zeitpunkt ein erneuter Trainingsreiz erfolgt.

Es versteht sich von selbst, dass nur im ausgeruhten und regenerierten Zustand trainiert werden soll. Ansonsten läuft man Gefahr sich unnötige Verletzungen zuzuführen. Jegliche Verletzung wirft dich meilenweit zurück. Und eine Erhöhung der Leistungsfähigkeit (Superkompensation) findet auch nicht statt. Es kann sogar zu einem Minus der eigenen Leistungsfähigkeit kommen.

Als Regenerationseinheit kann aber auch eine Ausdauerinheit erhalten, siehe Tipp #12.

Regenerationszeit: Die Regenerationszeiten richten sich nach mehreren Faktoren:

- Art des vorausgegangenen Trainings,
- Trainingsintensität,
- Muskelgruppen, die trainiert wurden,
- Ernährung in der Regeneration (das Bier nach dem Klettern und generell Alkohol sind kontraproduktiv 😞).

Wie du sicher schon bemerkt hast, hängt dieser Tipp stark mit #12 zusammen. Und für beide gilt: generell sollte jeder Hobbysportler wissen, was er erreichen will. Um dann sein Training und die entsprechenden Phasen wie die Regeneration darauf auslegen. Dies leitet jetzt wunderbar den letzten Tipp dieses Buches ein:

3.16. #15 T/A – FOKUS SETZEN UND SPASS HABEN

Ein wesentlicher Faktor, der die Kletterleistung limitiert, ist das Mindset und der Fokus! Mit einem falschen, oder fehlenden Fokus beschränkt man sich oft selbst in der Kletterleistung und hat viele Ausreden. Dies hängt auch stark mit Tipp #11 zusammen. Mögliche Ausreden:

- Ich bin zu klein,
- die Reibung ist heute schlecht,
- das ist ja nur, weil du so lange Arme hast, oder
- das ist ja nur, weil du größer bist usw.

Sicher haben diese Ausreden manchmal ihre Berechtigung. Trotzdem sind es Ausreden. Wenn es um die Körpergröße geht, findet man sicher wo anders eine gleich große Person, die genau diese Einzelstelle elegant bewältigt. Und diesen Gedanken soll man sich in den Fokus holen. Nicht das, was man sowieso nicht verändern kann.

Natürlich spielt da auch das eigene Ego eine Rolle. Ausreden dienen dazu, das eigene Ego zu schonen. Wenn man eine Einzelstelle nicht schafft, und das möglicherweise vor Publikum (Freunde, etc.), nagt das am eigenen Ego. Wenn du dich bei diesen Ausreden selbst ertappst und realisierst es sind Ausreden, mach folgendes: stecke deine Energie in die Motivation und setze deinen Fokus besser zu werden.

Das richtige Mindset beginnt schon bei einer bewussten Zielsetzung. Zunächst sollte man geeignete Projekte auswählen, denn jede noch so gute taktische Vorbereitung einer Route hilft nichts, wenn diese unsere körperlichen Möglichkeiten übersteigt. Also suche dir eine Route, die dir gefällt, dich anspricht, dich motiviert und die für dich schaffbar ist.

D.h. wenn du die meisten 6er Routen gerade noch schaffst, sollst du nicht eine 9er auswählen, das ist unrealistisch. Sinnvoll ist es mit kleineren Projekten zu starten. Um beim Beispiel mit den 6er Routen zu bleiben, wäre zu Beginn ein Projekt im unteren siebten Grad ok. Somit bekommst du rasch deine ersten Erfolgserlebnisse, anstatt zu schwer einzusteigen und Frustration zu schüren. Später kannst du dann größere Sprünge von deiner Komfortzone weg machen (siehe #29).

Wir kommen nun zum Mindset nach der Wahl der Projektroute. Wichtig hier ist, dass du deine Erwartung beim ersten Versuch runterschraubst. Es geht jetzt nur um das Kennenlernen der Route und nicht um den Durchstieg. Wie müssen die Griffe belastet werden? Wo sind die Schlüsselstellen? Suche dir, falls du merkst, dass dir die Züge und Bewegungen gar nicht gefallen, eine andere Route.

Beim Auschecken und Studieren der Route lässt sich zum Thema Mindset sagen, dass man eine gewisse mentale Ausdauer braucht. Darum sollen die Projekte am Anfang nicht zu hoch gegriffen sein. Diese mentale Ausdauer lässt sich auch trainieren.

Bei den Rotpunktversuchen sollte der Kopf frei von (Sturz-) Ängsten oder anderen Gedanken sein. Der Fokus soll auf dem Durchstieg der Route liegen, wie z.B.

- ich schaffe die Route,
- ich klettere die Schlüsselsequenz durch,
- ich klinke das Top,...

Wenn du die ersten kleineren Projekte durchgestiegen bist, feiere deinen Erfolg und freue dich. Dies ist wichtig, um genug mentale Energie für das nächste Projekt zu haben. Wenn du mal längere Zeit den Durchstieg nicht schaffst, Kopf hoch. Jeder, der schon länger klettert hat schon solche Durststrecken erlebt. Wichtig: **verliere nicht den Spaß an diesem großartigen Sport.**

Zum Thema Mindset und Projektieren im Klettersport würden sich natürlich wieder mehrere Seiten mit Tipps füllen lassen. Mehr darüber erfährst du im folgenden Kapitel.

4. SCHLUSSWORTE

Ich bin bisher auf viele Dinge kurz eingegangen. Hoffentlich hast du bereits einen besseren Überblick über die gesamte Thematik bekommen.

Besseres Klettern umfasst viele unterschiedliche Komponenten aus den Bereichen Trainingslehre, Mindset, etc. Ich habe dir mit diesem Buch nur einen kleinen Einblick geboten. Als Sportlehrer und begeisterter Kletterer hat es mir aber großen Spaß gemacht, die Inhalte zu recherchieren und in dieser Form aufzusetzen.

Auf meiner Webseite 7a-akademie.com ist von 18 weiteren Tipps die Rede. Diese wirst du in regelmäßigen Abständen per E-Mail erhalten (wenn du dich nicht abgemeldet hast). Es folgen Tipps zu allen Bereichen, wie sie auch schon in diesem Buch definiert sind:

Es wird wahrscheinlich so werden

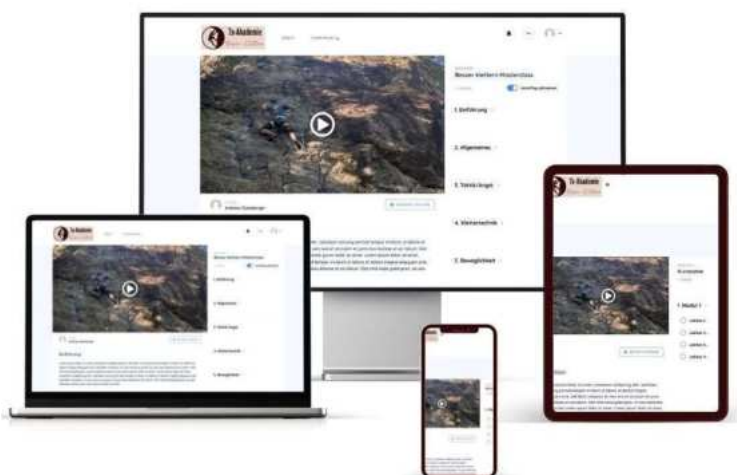
- 4 zu Allgemeines,
- 2 zur Taktik/Angst,
- 9 zur Klettertechnik und
- 3 zur Trainingslehre.

Auch in diesen 18 weiteren Tipps habe ich auf Fotos verzichtet. Wie schon bei den Anmerkungen in Kapitel 3 angesprochen, schreibe ich von einer **professionellen Anleitung** zum Buchthema BESSER KLETTERN. Lese hierfür im anschließenden Unterkapitel weiter.

4.1. ANKÜNDIGUNG ♥

Ich glaube, dass mit gezieltem Training und professionellen Anleitungen, viele Sportler ihre Leistungsgrenzen weit verschieben können.

Darum darf ich an dieser Stelle ankündigen, dass ich eine ausführlichere Anleitung zum Thema „BESSER KLETTERN“ in Form eines Online-Videokurses ausarbeiten werde.



Diese sogenannte „BESSER KLETTERN Masterclass“ soll von der speziellen Trainingslehre für Klettern, über Technik- und Mindsettraining bis hin zu Yoga für Kletterer und noch vieles mehr beinhalten. Mein Ziel ist, dem Hobby-Kletterer/Boulderer einen umfassenden Kurs zu bieten, um solide höhere Schwierigkeitsgrade zu erreichen.

Vorteile dieses Videokurses:

- Multimediale Inhalte: Diverse Techniken und Übungen werden in Videoform dargestellt. Es gibt unzählige Bücher mit tollen Bildern zum Thema „BESSER KLETTERN“, jedoch bewegen sich diese Bilder nicht. 😊
- Kompakt gebündelt auf einer Plattform: Lernende müssen sich die Techniken und Übungen nicht mühsam (z.B.: auf Youtube von verschiedenen Quellen) zusammensuchen.
- Zugriff von überall: Digitale Kurse können von jedem Ort aus mit einer Internetverbindung abgerufen werden.
- Gemeinschaft und Austausch: Es wird eine exklusive Community geben, in der man sich mit Gleichgesinnten austauschen kann.
- Flexibilität (gegenüber einem Präsenzkurs): Digitale Kurse sind oft flexibler in Bezug auf den Lernzeitpunkt und das Lerntempo. Lernende können auf die Materialien zugreifen, wann immer es ihnen passt, und in ihrem eigenen Tempo voranschreiten.
- Verfolgung des Fortschritts: Der digitale Kurs bietet Checklisten etc., mit denen die Teilnehmer ihren Lernfortschritt im Auge behalten können. Dies motiviert und hilft, weiterzukommen.
- Wiederholbare Inhalte: Lernende können Module und Lektionen im Kurs so oft wiederholen, wie sie möchten, um sicherzustellen, dass sie das Material vollständig verstanden haben.

Sichere dir jetzt den Zugang **zum Einführungspreis** und lerne zu Klettern / Bouldern wie Profis! Manche Module werden erst erstellt. Erhalte schon jetzt Zugriff zu den fertigen Modulen und profitiere vom niedrigen Preis.

Mit jedem fertigen Modul wird die Masterclass teurer! Nach Veröffentlichung/Launch eines weiteren Modules, wird es für dich kostenlos freigeschaltet. Du wirst per Mail darüber informiert! Weitere Infos und ein FAQ findest du hier:

<https://lp.7a-akademie.com/mc01/>

Abschließend bleibt mir nur noch zu sagen: Ich wünsche dir maximalen Erfolg beim Klettern/Bouldern und natürlich das alles immer gut geht!

Liebe Grüße, bis bald und natürlich ROCK IT!

Andi Eizenberger



Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buchs wurden sorgfältig erstellt und geprüft, um sicherzustellen, dass die Informationen in diesem Buch korrekt sind. Jedoch übernimmt der Verfasser keinerlei juristische Verantwortung oder Haftung für jegliche Verluste, Schäden, Unfälle, Fahrlässigkeit, Störungen oder sonstige Ursachen, die durch dieses Buchs entstehen können. Zudem kann keine Gewähr für die Vollständigkeit, Aktualität und Richtigkeit der Inhalte des Buchs übernommen werden. Für das Nicht-Erreichen von Zielen, wird ebenfalls keine Verantwortung übernommen. Dieses Buch gibt keine Garantie für Erfolg. Das Buch ist nicht als Ersatz für die ärztliche Beratung oder medizinische Behandlungen gedacht.

Impressum

Andreas Eizenberger
Gschnarret 23,
4731 Prambachkirchen,
Österreich

Tel.: +43 664 9608507

E-Mail: hilfe@7a-akademie.com