TRAININGSSERIE TEIL 1

MEHR KRAFT, MEHR AUSDAUER

Der nächste Winter ist bereits im Anmarsch, und damit die Gelegenheit, sich gründlich auf die kommende Saison vorzubereiten. Spätestens ab November solltet ihr nach Plan trainieren. Wir zeigen euch, wie.

Text Albi Schneider

Kraft, Koordination, Psyche: Klettern ist ein ungemein vielseitiger Sport.

FOTO UDO NEUMANN

Klettern lernt man am besten durch klettern, schwer klettern kann nur, wer viel klettert, aber so richtig stark klettert nur, wer dafür trainiert!

So oder ähnlich ist die landläufige Meinung in der Kletterszene. Dabei wird oft ein einheitliches Begriffsverständnis für „das Klettertraining" vorausgesetzt, und viele Kletterer, die zwei- oder mehrmals pro Woche in der Halle nach den obligatorischen ein bis zwei Aufwärmrouten ihre Routen im individuellen Schwierigkeitsbereich klettern, behaupten von sich, sie würden trainieren. Sicher lassen sich darüber auch Leistungsfortschritte erzielen, man sollte sich aber darüber im Klaren sein, dass das, bis auf wenige Ausnahmen, nicht unbedingt die effektivste Art der Leistungssteigerung bedeutet.

Training ist mehr! Es beinhaltet vor allem einen zielgerichteten, planmäßigen Prozess, der vorrangig der Verbesserung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit dienen soll. Trainingsziele können hierbei sehr individuell und auch für unterschiedliche Trainingszeiträume recht unterschiedlich gewählt sein. So kann zum Beispiel die Verbesserung der onsight-Fähigkeit von 6a auf 7a innerhalb des Wintertrainings als Ziel gewählt werden oder aber eine Steigerung der Maximalkraft im ersten Fingerglied des Ringfingers um 30 Prozent innerhalb der nächsten acht Wochen. Welches Ziel man sich auch setzt: Es sollte nach realistischer Einschätzung des aktuellen Leistungsstandes so definiert sein, dass es unter Anstrengung erreicht werden kann. Das heißt, ein Ziel sollte nicht zu hoch und auch nicht zu niedrig angesetzt werden. Hierbei hilft entweder ein erfahrener Trainer oder aber eine gesunde Selbsteinschätzung.

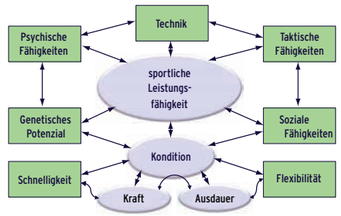
VON DER WISSENSCHAFT ZUM PLAN

Das Erreichen der Trainingsziele erfolgt unter Berücksichtigung von allgemeingültigen Prinzipien des sportlichen Trainings, der spezifischen Trainierbarkeit in besonderen (sensitiven/sensiblen) Phasen mit Hilfe von ausgesuchten Trainingsinhalten und Übungen unter Einbindung von spezifischen Trainingsmitteln und Methoden. Die individuelle Belastung wird dann über die qualitativen (Reizintensität, Reizdichte, Komplexität) und quantitativen (Reizdauer, Reizumfang, Häufigkeit) Belastungskomponenten gesteuert.

O.k., soweit also der sportwissenschaftliche Anspruch. Um euch den Einstieg in „das Training" zu erleichtern, werde ich versuchen, in dieser und den folgenden zwei Ausgaben von **klettern** diesen sportwissenschaftlichen Anspruch in ein „alltagstaugliches Klettertraining" umzusetzen. Von den vielen Faktoren, die die Kletterleistung bestimmen, konzentrieren wir uns dabei vor allem auf die Steigerung von Kraft und Ausdauer.

Konkrete Trainingspläne sollen dir dabei helfen, deine sportliche Leistungsfähigkeit beim Klettern in den nächsten Monaten deutlich zu verbessern. Die vorgestellten Pläne sind hier als Schwerpunkt für die Zielgruppe der Kletterer im oberen sechsten bis siebten Grad (UIAA) mit Ambitionen auf

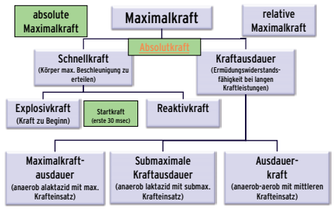
FAKTOREN DER LEISTUNG



SPORTLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Ob man eine Route hochkommt oder nicht, hängt von vielen Faktoren ab. Erst das richtige Zusammenspiel von Klettertechnik (koordinativen Fähigkeiten und Bewegungsfertigkeiten) gepaart mit einer entsprechenden Kondition (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Flexibilität) in Verbindung mit taktischen und psychischen Fähigkeiten führt zum Durchstieg.

DIE FORMEN DER KRAFT



KRAFT IST NICHT GLEICH KRAFT

Kraft lässt sich zum einen nach der jeweiligen Kontraktionsform unterscheiden, also statisch (haltend) oder dynamisch (bewegend), zum anderen wird von den drei Hauptformen Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer gesprochen. Für den Kletterer ist primär die relative Maximalkraft entscheidend, das ist die mögliche zu entwickelnde Kraft in Verhältnis zum eigenen Körpergewicht. Die Schnellkraft ist die Kraft, die es uns ermöglicht, dem Körper eine maximale Beschleunigung zu erteilen, und die Kraftausdauer bezeichnet die Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei längeren Kraftleistungen. Hierbei ist beim Sportklettern zum einen die Maximalkraftausdauer (für wenige harte Boulderzüge), zum anderen die submaximale Kraftausdauer (beim Routenklettern in längeren Passagen mit mehreren harten Zügen) zu unterscheiden. Für all diese Formen der Kraft gibt es spezielle Übungsformen, die in dieser Serie nach und nach vorgestellt werden.

Für die Ausdauer beim Sportklettern sind insbesondere Trainingsmethoden zur Verbesserung der Kurz- bis Mittelzeitausdauer von Interesse. Belastungszeiträume von mehr als sechs Minuten ohne jede Unterbrechung durch eine Schüttel- oder Rastposition werden auch in längeren Sportkletterrouten selten erreicht. Auch hierzu werden wir spezielle Trainingsmethoden vorstellen.

TRAININGSPLAN: ERSTER MAKROZYKLUS

1. UND 2. TRAININGSWOCHE ☺

	AUFWÄRMEN	HAUPTTEIL	ABWÄRMEN
MONTAG	15 bis 30 Min Joggen/Radfahren ☺	15 Minuten Gesamtkörperkraft (siehe Seite 42) 15 Minuten Stretching ☺	
DIENSTAG	▶ 4 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze (oder leichter) verbinden mit Technik: erste Route frontal, zweite so oft wie möglich nur links eingedreht fortbewegen/klettern, dritte so oft wie möglich nur rechts eingedreht fortbewegen/klettern, vierte wieder frontal ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert ☺	▶ ungefähr 80 Klettermeter bis maximal einen Grad unter Leistungsgrenze ▶ Pause zwischen den Routen ca. 10 bis 15 Minuten 😐	▶ 2 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert ☺
FREITAG	Aufwärmen wie Dienstag ☺	Hauptteil wie Dienstag 😐	Abwärmen wie Dienstag ☺
SAMSTAG	Ausgleichstraining wie Montag ☺	Wie Montag ☺	

3. UND 4. TRAININGSWOCHE 😐

MONTAG	15 bis 30 Min Joggen/Radfahren ☺	30 Minuten Gesamtkörperkraft (siehe Seite 42) 15 Minuten Stretching 😐	
DIENSTAG	▶ 4 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze (eher leichter), verbinden mit Technik, erste Route normal, zweite und dritte immer mit dynamischen Trittwechsel, vierte wieder normal ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert ☺	▶ ungefähr 80 Klettermeter bis maximal einen Grad unter Leistungsgrenze, bewußt auf langsame Bewegungen achten! ▶ Pause zwischen den Routen ca. 10 bis 15 Minuten 😐	▶ 2 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert ☺
FREITAG	Aufwärmen wie Dienstag ☺	▶ ungefähr 100 Klettermeter bis maximal einen Grad unter der Leistungsgrenze ▶ Pause zwischen den Routen etwa 10 bis 15 Minuten 😐	Abwärmen wie Dienstag ☺
SAMSTAG	Ausgleichstraining wie Montag ☺	Wie Montag	
SONNTAG	▶ 4 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze (eher leichter) verbinden mit Technik, erste Route normal, zweite und dritte Route möglichst viele Kreuzzüge einbauen (was ist anders, wenn ich Kreuzzug von guten an schlechten Griff mache und umgekehrt?), vierte wieder normal. ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert ☺	▶ 3 Routen zwei Grade unter Leistungsgrenze (Pause nur zum Ablassen und kurz Arme ausschütteln), 2 Routen einen Grad unter Leistungsgrenze (Pause nur zum Ablassen und kurz Arme ausschütteln) und eine Route, die im individuellen Leistungsbereich liegen würde, im Toprope klettern. ▶ Pause nach den 3 Routen und wieder nach den 2 Routen, jeweils solange der Partner klettert. ▶ Pause nach der Toproperoute: fünf Minuten, falls der Zyklus wiederholt wird (um den roten Smiley auch wirklich zu fühlen). ☹	Abwärmen wie Dienstag ☺

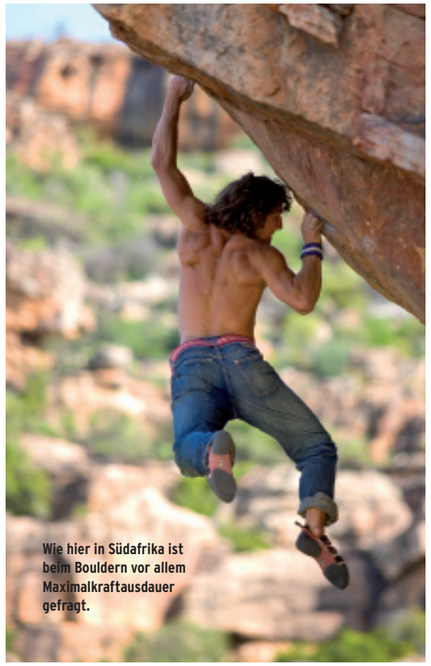
5. UND 6. TRAININGSWOCHE ☹

MONTAG	15 bis 30 Min Joggen/Radfahren ☺	30 Minuten Gesamtkörperkraft (siehe Seite 42) 30 Minuten Stretching 😐	
DIENSTAG	▶ 4 Routen, gut zwei Grade unter Leistungsgrenze, verbinden mit Technik: erste Route normal, zweite und dritte mit dynamischen Griffwechseln, vierte wieder normal ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert ☺	▶ ungefähr 100 Klettermeter bis maximal einen Grad unter Leistungsgrenze ▶ Pause zwischen den Routen ca. 10 bis 15 Minuten 😐	▶ 2 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert ☺
MITTWOCH	▶ 2 Routen, die erste zwei Grade unter Leistungsgrenze, die zweite einen Grad unter Leistungsgrenze ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert ☺	▶ freies Bouldern im Boulderbereich, selbstdefinierte (leichte!) Boulder mit mindestens 20 Zügen wählen! 3 bis 5 mal ▶ Pause zwischen den Bouldern mindestens 10 Minuten 😐	▶ 2 Routen, 2 Grade unter Leistungsgrenze, anschließend Dehnen der Unterarmmuskulatur und 15 Minuten allgemeines Stretching ☺
FREITAG	Aufwärmen wie Dienstag ☺	▶ ungefähr 120 Klettermeter bis maximal einen Grad unter Leistungsgrenze ▶ Pause zwischen den Routen ca. 10 bis 15 Minuten ☹	Abwärmen wie Dienstag ☺
SAMSTAG	wie Montag ☺	wie Montag 😐	
SONNTAG	▶ 4 Routen, zwei Grade unter Leistungsgrenze, verbinden mit Technik: erste Route frontal, zweite nur links eingedreht, dritte nur rechts eingedreht, vierte wieder frontal ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert ☺	▶ ungefähr 80 Klettermeter bis maximal einen Grad unter Leistungsgrenze ▶ Pause zwischen den Routen ca. 10 bis 15 Minuten 😐	Abwärmen wie Dienstag ☺

7. WOCHE: PAUSENWOCHE ☺

MONTAG	15 Min Joggen/Radfahren ☺	15 Minuten Gesamtkörperkraft (siehe Seite 42) 15 minuten Stretching ☺	
MITTWOCH	▶ 2 Routen, die erste zwei Grade unter Leistungsgrenze, die zweite einen Grad unter Leistungsgrenze ▶ Pause zwischen den Routen, während der Partner klettert ☺	▶ freies Bouldern im Boulderbereich, selbstdefinierte (leichte!) Boulder mit mindestens 20 Zügen wählen! 3 bis 5 mal ▶ Pause zwischen den Bouldern mindestens 10 Minuten 😐	▶ 1 Route zwei Grade unter Leistungsgrenze, anschließend Dehnen der Unterarmmuskulatur ☺
SAMSTAG	wie Montag ☺	wie Montag ☺	

☺ Subjektiv leicht, wenig anstrengend 😐 Subjektiv mittelschwer, anstrengend ☹ Subjektiv schwer, sehr anstrengend



Wie hier in Südafrika ist beim Bouldern vor allem Maximalkraftausdauer gefragt.

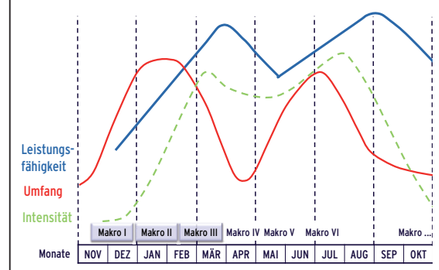
FOTO REINHARD FICHTINGER

den achten Grad (UIAA) konzipiert. Mitmachen kann im Prinzip jeder, der mindestens zweimal, besser dreimal in der Woche jeweils etwa zwei bis drei Stunden Zeit hat und sich mit spezifischen Übungen und Trainingsformen verbessern will.

FOLGE DEN SMILEYS

Da eine gute und individuelle Trainingsplanung von extrem vielen Faktoren (wie Alter des Kletterers, Geschlecht, Anzahl der Kletterjahre, Möglichkeiten der Trainingshäufigkeit pro Woche, Vorbelastungen aus anderen Sportarten, weitere sportlichen Aktivitäten etc.) abhängig ist, habe ich in die konkreten Vorgaben auch eine „Smileysteuerung" eingebaut. Damit kann jeder seine Trainingsbelastung noch individueller an die Anforderungen des Trainingsplans anpassen. Die Smileys sollen dir helfen, die geforderten Übungsformen so zu gestalten, dass dein subjektives Empfinden der Trainingsbelastung mit den geforderten Vorgaben übereinstimmt. So kann zum Beispiel ein 15- bis 30-minütiges Joggen mit gefordertem gelben Smiley bedeuten, dass der eine hierbei mit 8 Stundenkilometern durch den Wald trabt, während ein geübter Läufer hier schon mit 12 Stundenkilometern unterwegs sein sollte, um die Übung als mittelschwer zu

EIN TRAININGSJAHR IM ÜBERBLICK



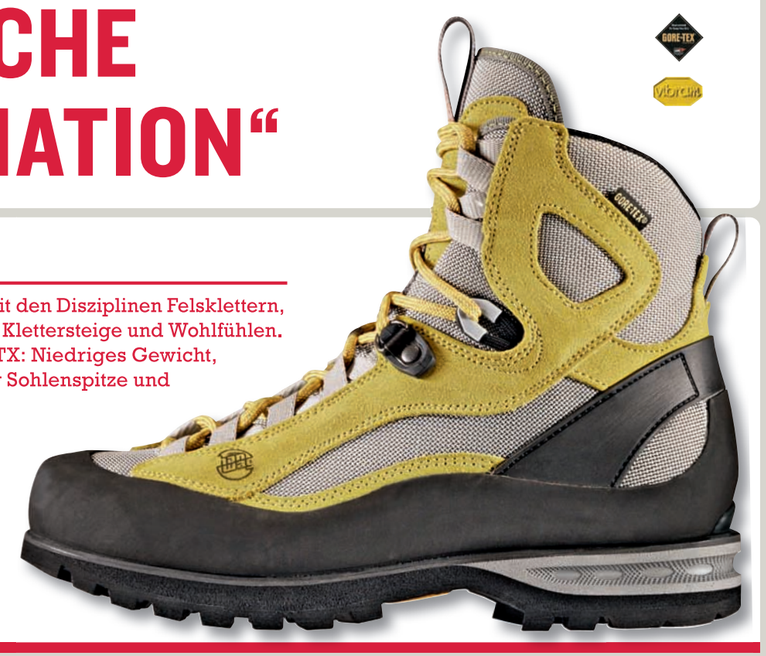
ZWEI HÖHEPUNKTE IM JAHR

In der Trainingslehre gibt es die unterschiedlichsten Arten von Trainingsplänen wie den Mehrjahresplan oder den Jahresplan. Ausgehend vom „normalen", der arbeitenden Bevölkerungsschicht angehörigen Sportkletterer habe ich hier einen Jahresplan mit zwei Jahreshöhepunkten für die Trainingsplanung zu Grunde gelegt. Häufig liegen dann die Kletterurlaube als Saisonhöhepunkte im Frühjahr (Ostern/Pfingsten) und im Herbst (September/Oktober). Aus diesem Jahrestrainingsplan greifen wir uns in dieser Serie drei Makrozyklen heraus, die jeweils einen Zeitraum von mehreren Wochen umfassen. Für jeden Makrozyklus liefern wir dann die dazugehörigen Wochen- und Trainingseinheitenpläne.

„BAYRISCHE KOMBINATION"

FERRATA COMBI GTX:

„Für den Alpinen Mehrkampf mit den Disziplinen Felsklettern, Gletschertouren, Mixedrouten, Klettersteige und Wohlfühlen. Features des Ferrata Combi GTX: Niedriges Gewicht, profillose „Kletterzone" an der Sohlenspitze und Steigeisen-Auflage hinten."



OUTDOOR FOOTWEAR
SINCE 1921

HANWAG GMBH | WIESENFELDSTR. 7 | 85256 VIERKIRCHEN | TEL: 08139/93560 | WWW.HANWAG.DE

empfinden. Auch bei den Übungen zur Gesamtkörperkraft kann für den einen eine einfache Pillar Bridge mit zwölf Sekunden Haltedauer schon als schwer empfunden werden, während ein anderer Kletterer keine Problem damit hätte, auch noch ein Bein und ein Arm vom Körper wegzustrecken. Somit lässt sich der Trainingsplan aber auch für Kletterer, die etwas neben der angesprochenen Zielgruppe liegen, grundsätzlich nutzen. Diese müssen nur die Übungen entsprechend der von den Smileys vorgegebenen Intensität an ihr eigenes Niveau anpassen.

VON ZYKLUS ZU ZYKLUS

Unser erster Makrozyklus wird den Zeitraum von Mitte November bis Ende Dezember umfassen. Das bedeutet, wir planen sechs Wochen mit jeweils 2 bis 3 Trainingseinheiten. Es werden sowohl Übungen zur Steigerung der Gesamtkörperkraft, vorrangig der Körperspannung, als auch Übungen und Trainingsmethoden zur Verbesserung von kletterspezifischer Kraft und Ausdauer vorgestellt. Die Trainingseinheiten zur Gesamtkörperkraft können auch zu Haus durchgeführt werden, das kletterspezifische Training sollte man möglichst in einer Kletterhalle absolvieren. Der Schwerpunkt liegt in dieser Zeit darauf, einige der im zweiten und dritten Makrozyklus eingebauten Trainingsmethoden und Übungsformen kennenzulernen und dem Körper und der Haut Gelegenheit zu geben, sich an die kommenden hohen Belastungsumfänge zu gewöhnen.

Der zweite Makrozyklus, von Anfang Januar bis Mitte Februar, wird vorrangig eine Steigerung im Trainingsumfang bringen. Hierbei findet das Training hauptsächlich in der Kletterhalle beim Bouldern und Routenklettern statt. Spezialübungen und Wettkampfübungen werden hier zum Teil schon in das Training eingebaut.

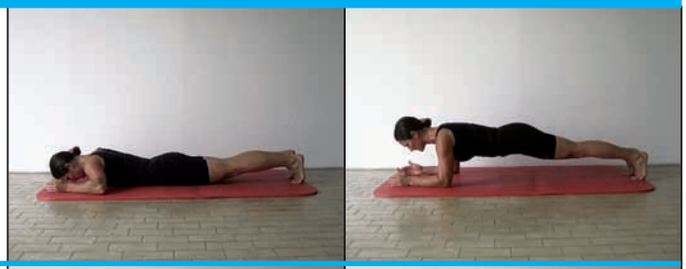
Der Trainingsumfang wird dann im dritten und letzten Makrozyklus zugunsten einer hohen bis sehr hohen Intensität reduziert und abschließend je nach Zielsetzung, für die Oster/Pfingstfeiertage durch spezifische Trainingsbelastungen und Übungsformen noch einmal angepasst.

Allen Klettereinsteigern möchte ich am Ende noch vorrangig empfehlen, das Hauptaugenmerk nicht so sehr auf die Ausbildung ihrer Kraft- und Ausdauerfähigkeiten zu richten sondern einfach nur möglichst viel und vielseitig zu klettern. Anzumerken bleibt auch, dass eine Steigerung von Kraft und Ausdauer nicht automatisch zu einer Verbesserung der Kletterleistung führt. Erst das richtige Zusammenspiel aller leistungsbestimmenden Faktoren wird den gewünschten Erfolg bringen.

ALBI SCHNEIDER, Jahrgang 1957, absolvierte an der Deutschen Sporthochschule in Köln die Ausbildung zum Diplom-Sportlehrer. Als ehemaliger Zehnkämpfer ist er Experte für Trainings- und Wettkampfsteuerung. Als Sportkletterer seit mehr als 15 Jahren aktiv, klettert er zur Zeit bis zum neunten Grad und bereitet sich mit Hilfe eines gezielten Trainings gerade auf den Sprung in den zehnten Grad vor ;-)

ÜBUNGEN FÜR DIE GESAMTKÖRPERKRAFT

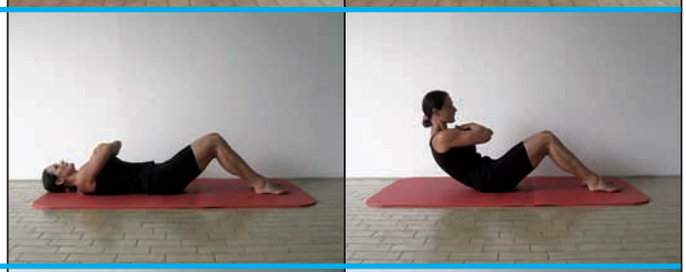
PILLAR BRIDGE FRONTAL
6 x ca. 12 Sekunden halten (langsam bis 12 zählen), Pause zwischen den Serien jeweils 20 Sekunden



PILLAR BRIDGE LATERAL
6 x ca. 12 Sekunden halten, Pause zwischen den Serien jeweils 20 Sekunden

BECKENLIFT
6 x ca. 12 Sekunden halten, Pause zwischen den Serien jeweils 20 Sekunden

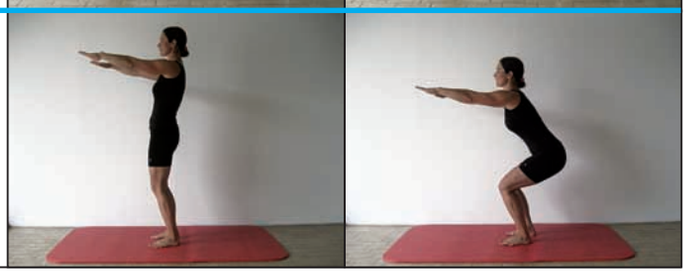
CRUNCH (KINN AUF DIE BRUST)
6 x ca. 6 Sekunden halten, Pause zwischen den Serien jeweils 20 Sekunden



T's UND Y's
6 x ca. 12 Sekunden halten, Pause zwischen den Serien jeweils 20 Sekunden; bei den Y's werden die Arme nach vorne gestreckt

REVERSE DIPS
6 x ca. 6 Sekunden halten, Pause zwischen den Serien jeweils 20 Sekunden; in der Pause Arme ausschütteln

KNIEBEUGE
6 x ca. 6 Sekunden halten, Pause zwischen den Serien jeweils 20 Sekunden; Knie bleiben hinter der Fußspitze; Beine ausschütteln



FOTOS ALBI SCHNEIDER