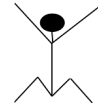


# Übungen Greiftechnik - Antreten - Bewegungen

Übung	Fehler	Ziel	Durchführung	Route / Fels	Bemerkungen
<b>Anti-Habegger</b>	Einseitige Greif- und Handpositionen	Bewegungsvielfalt, Einsatz verschiedener Muskelgruppen	Die Route ausschliesslich unter Verwendung von Seit-, Unter-, Stütz- und Zangengriffen klettern. „Normale“ Griffe sind Tabu	Einfach bis mittel schwer	- Grundsatz: möglichst verschiedene Muskeln brauchen. - Griffe nur so fest wie nötig halten Damit lässt sich sehr viel Kraft sparen.
<b>Treten</b>	Immer gleiche Fussposition	Lernen die Füsse durch verschiedene Positionen optimal einzusetzen	In einer Route/Boulder müssen die folgenden Fusspositionen mindestens einmal eingesetzt werden: frontal mit der Spitze, Innerrist, Ausserrist, Reibungstritt mit hängender Ferse, Foothook, Toehook	Indoor besser umsetzbar	- beachte: das stehen auf dem Innerrist schränkt die Flexibilität der Hüft ein. - Versuche die Füsse in gleicher Vielfalt einzusetzen wie die Hände. Mit den Füßen kann auch gezogen, gestossen, verklemmt, gepresst werden.
<b>Rückblick</b>	Keine Bewegungsvielfalt	Eindreihen, lernen verschiedener Bewegungen	Beim Eindreihen den Körper so stark abdrehen, dass während dem weiter greifen die Wand im Rücken liegt (Blick von der Wand weg). Dabei berührt der Haltearm die Brust	Boulderwand, Routen einfach bis mittel mit vielen Griffen	
<b>Frosch</b>	Keine Bewegungsvielfalt	lernen verschiedener Bewegungen	Die ganze Route absichtlich frontal klettern. D.h. Brust immer zur Wand. Dabei werden beide Beine zur Vorbereitung in die Froschstellung hochgezogen, um die Zugarbeit zu unterstützen.	Boulderwand, Routen einfach bis mittel mit vielen Griffen	Frosch: 
<b>Kondukteur</b>	belastetes Antreten nach einer Ruheposition	Wechsel zwischen stabiler Ruheposition und belastetem Antreten	Ausgangslage ist eine breitbeinige (gespreizte) Ruheposition. Vor dem höher treten zuerst die Beine zusammen führen und erst dann an 2 bis 4 möglichst übereinander gelegenen Tritten höher steigen. Danach wieder eine breitbeinige Ruheposition einnehmen	Outdoor: eher plattig mit vielen Tritten, Indoor: einfach mit vielen, allen Tritten	Belastetes bzw unbelastetes Antreten siehe auch Übung „Pendel“ auf dem Blatt „Übungssammlung 1“
<b>Minimalist</b>	Kein dynamisches Klettern	Reichweite, dynamisches Klettern	Eine Route mit möglichst wenigen Zügen klettern – wer braucht am wenigsten Züge. Dabei soll möglichst jeder Zug dynamisch geklettert werden	Boulderwand, Routen einfach bis mittel mit vielen Griffen	Eine dynamische Bewegung sollte wie eine Welle durch den Körper gehen. Vorbereitet über die Füße, geht sie durch die Beine, über die Hüft, Schulden und schliesslich die Zug-bewegung der Arme & das Greifen der Hand.

# Übungen zur Standardbewegung

Übung	Fehler	Ziel	Durchführung	Route / Fels	Bemerkungen
<b>Hochschütteln</b>	Findet keine Ruhepositionen; keine Entspannungsphase	Finden von stabilen Ruhepositionen	Nach <i>jedem</i> Zug soll eine stabile, möglichst Kraft sparende Ruheposition gefunden werden. Der freie Arm wird dabei mindestens 5s ausgeschüttelt und geht dann zurück auf den letzten Griff. Der nächste Zug wird gemacht und durch Schwerpunktverlagerung und Fussarbeit eine neue Ruheposition eingenommen.	Leicht, eher mit grossen Griffen	Es ist wichtig, dass nach jedem Zug eine Ruheposition eingenommen wird. Oft ist man nicht stabil, steht irgendwie ungünstig, der nächste Griff ist schon in Reichweite und man geht schnell weiter. Aber genau diese Situationen möchte man mit dieser Übung optimieren. Deshalb konsequent nach jedem Zug eine stabile Position einnehmen. Dabei die stabile Position nicht mit Körperspannung oder Muskelkraft erzwingen.
<b>Zeitlupe</b>	Keine Schwerpunktverlagerung, keine Ruhepositionen	Körpergefühl entwickeln, erlernen einer stabilen Kletterbewegung	Stetiges übertrieben langsames Klettern. Jede kleinste Bewegung, vom Platzieren des Fusses bis zum Ergreifen des Griffes, soll in Zeitlupe geschehen. Es darf keine hektische Korrigier-Bewegung geben. Alles soll durch Schwerpunktverlagerung und optimierte Positionsveränderung ausgeglichen werden.	Leicht bis mittel, viele Griffe, bietet mehr Möglichkeiten	Durch das verlangsamte Antreten und Greifen merkst du deutlich, ob du in einer stabilen Position bist.
<b>Pendel</b>	Keine stabilen Positionen, unbelastetes Antreten, keine Beckenarbeit	Stabilisieren durch Schwerpunktverschiebung, Beckenarbeit	In Mitte des Klettergurtes ein Pendel (Schlinge mit Karabiner am unteren Ende) anbringen. So wird der Gang des Schwerpunkts visualisiert. Der Fuss darf nun nur vom Tritt genommen werden, wenn das Pendel über dem anderen Fuss ist.	Route leicht bis mittel	

Übung	Fehler	Ziel	Durchführung	Route / Fels	Bemerkungen
<b>No – Hand - Rest</b>	Findet keine Ruhepositionen	Schulung des Körpergefühls, Verbesserung der Arbeit mit dem Schwerpunkt	An der Boulderwand oder in einer Route so viele Positionen wie möglich suchen, an welcher beide Hände gelöst werden können. Dabei sollte es möglich sein, 5mal hinter dem Rücken zu klatschen.	Route, Boulderwand, Verschneidungen, Kanten, Dächer, ...	Wende alle Tricks, um dich in diese Position zu bringen: Foothook, Spreizen, Knieklemmer, Versperren, Drücken, Pressen... Versuche zu Spüren, was mit dem Körper geschieht
<b>Prophet</b>	Keine Vorbereitung; plant seine Züge nicht voraus, zielloses greifen	Vorausplanen, voraussehen, Verbesserung der Bewegungsvorstellung	Die Griff- und/oder Trittabfolge vorhersagen und danach versuchen, die Passage genau so zu klettern. Der Partner kontrolliert, ob die angesagten Griffe/Tritte auch wirklich genommen werden.	Boulderwand, leicht bis schwer	Variante I: in der Route aus der Ruheposition die nächsten zwei Griffabfolgen vor sich hersagen, dann wie vorausgeplant klettern. Variante II: Griff- & Trittabfolgen vorausplanen und klettern
<b>Einarmiger Bandit</b>	Einarmiges Ziehen	Zugbewegung mit beiden Armen	Siehe Standardbewegung Pkt 4; mit der freien Hand zurück auf den vorletzten Griff. Mit beiden Armen wird soviel und so stark gezogen, dass der nächste geplante Griff erreicht wird. In dieser Position wird ca 3s verhart. Danach wird die Hand vom vorletzten Griff gelöst und greift weiter. So spürt man, wie wichtig der unterstützende Arm ist. Die Position einarmig zu blockieren und stabilisieren, ist viel kraftaufwändiger als mit beiden Händen.	Leicht bis mittel schwer, eher mit grossen Griffen	Die Zugarbeit mit beiden Händen ist ausserordentlich wichtig. Damit kann sehr viel Kraft gespart werden. Aktiv gezogen sollte nur mit beiden Armen. Danach wird der Körper kurz einarmig stabilisiert, währenddem die zweite Hand entschlossen und schnell weiter greift.
<b>Arm im Gips</b>	Keine gestreckten Arme	Lernen an gestreckt Armen zu klettern	Eine ganze Route oder eine Boulder traverse ausschliesslich an gestreckten Armen klettern. Dabei sollte der Körper möglichst nahe an der Wand sein. Die Fortbewegung soll nur über Schulter-, Fuss- und Beckenarbeit, ein- und ausdrehen geschehen.	Boulderwand, Route leicht bis mittel	
<b>Tippen</b>	Keine bewusste Fussarbeit, zielloses Greifen	Schulung der Aufmerksamkeit für die Füsse und entschiedenes Greifen	Auf jeden Tritt/Griff, der benutzt werden möchte, muss 3mal mit dem Kletterfinken/der Hand darauf getippt werden, bevor er belastet wird. Danach muss dieser Tritt/Griff verwendet werden.	Leicht und gut strukturiert, bietet mehr Möglichkeiten	