



Training





Training

Spielformen

Trainingsmethodik

(Udo Neumann)

*ZIEL: Verbesserung der BEWEGUNGSQUALITÄT,
d.h. Die Frage heißt nicht: „Komme ich da hoch?“
sondern: „WIE komme ich da hoch?“*

- *Vielfältige Belastungen*
- *Gleichmäßigere Verteilung der Belastung*



Training

Spielformen

□ „Give me two ...“

(paarweise oder zu dritt,
Boulderwand)

- von 2 Startgriffen aus: 2 Züge
- Wdh., 2 weitere Züge, ...

ZIELE

- *Maximale Strecke*
- *Ausscheidung*

VARIATIONEN

- Wdh. der eigenen Züge **blind**
- Griffe u. Tritte definieren
- **Onsight:** jeder sagt jeweils 1 Zug an (theoretische Planung), nach 4 -6 Zügen praktische Umsetzung.



Training

Spielformen

□ „Mach' mal Pause ...“

(paarweise, Boulderwand)

- P1 hat Pause an 2 Henkelgriffen
 - langer Arm, KSP tief
 - Entlastung der Beine
 - ruhig atmen

- P2 klettert zum Zielgriff (4-6 Züge)
 - leicht: an Henkeln
 - schwer: an kleinen Griffen

- Mehrmals wiederholen
 - Kraftausdauer
 - Gegenserfahrung
 - Schütteln, Ruhen
 - ruhig atmen



Training

Spielformen

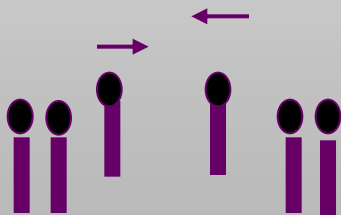
□ „Fuß geht vor ...“

(Boulder, 5 - 6 Züge)

- „Jeder Griff muss vor der Berührung zuerst mit einer **Fußberührung** freigegeben werden!“

□ „Gegenverkehr“

(Boulderquergang, 3-5 m)



- „Eine Hälfte der Gruppe startet von li, die andere von re.“
- „Jeweils nach 2 m startet der Nächste!“
- „Auf der anderen Seite wieder anstellen“



Training

Spielformen

□ „Schachmatt...“

(2 Paare, Boulderwand)

- Je ein P der beiden Tams klettert
- Der Bodenpartner von Team 1 definiert jetzt den nächsten Griff oder Tritt für den Wandpartner von Team 2 und seinen eigenen Partner.
- Der Bodenpartner von Team 2 definiert anschließend den nächsten Griff ...

ZIEL:

Den Wandpartner des gegnerischen Teams zum Absprung zwingen.



Training

Spielformen

□ „Doppeldynamo, blind“

(Boulderwand,
Ziel: Kante oder Henkel)

- „Von 2 guten Griffen und einem seitlich versetztem Tritt **blind** Kante oder Henkel erreichen.“
 - Problem anschauen und erfühlen
 - Anzahl der nötigen Versuche ansagen
 - Ausführung

□ „Ideenwerkstatt“

(Boulderwand, def. Bereich,
z.B. Volume in Bodennähe)

- „Wer formuliert spontan eine Aufgabe?“
 - *sitzen oder stehen auf dem Volume*
 - *statisch oder dynamisch zum Zielgriff*
 - ...