



Training und Technik

Beiträge zum Klettertraininig

Training und Technik Sicherungstechnik Ausrüstung Safety Academy Lab Rock von
Ortovox[Previous](#) [Next](#)[Kletter-Know-How](#)[Fachwissen rund ums Klettern](#)

Du hast einen Kletterkurs gemacht und möchtest einige der gelernten Dinge nocheinmal theoretisch nachlesen? Oder du überlegst, dir neue Kletterausrüstung zu kaufen, weißt aber nicht worauf du achten sollst oder suchst Erfahrungswerte für einen bestimmten Ausrüstungsgegenstand? Du möchtest dich beim Klettern verbessern, weißt aber nicht wo du ansetzen kannst oder wie du trainieren solltest? Einige dieser Fragen hoffen wir, dir hier beantworten zu können.

Befasst man sich intensiver mit theoretischen Themen rund ums Klettern wird sehr schnell klar, wie vielschichtig und komplex der Sport und das ganz Drumherum ist. Alleine zum Ausrüstungsthema finden sich in den einschlägigen Foren im Internet und den Social-Media-Plattformen endlose Diskussionen. Wer sich unsicher ist und sich dort Tipps für den Kauf von [Kletterausrüstung](#) erhofft, sieht sich schnell einem Wust aus Behauptungen und Beschimpfungen gegenüber. Demgegenüber wird auf dieser Seite eine klare Meinung vertreten, die sich aus unserer Kletterpraxis speist und sofern sie von der Mainstream-Meinung abweicht aber auch klar dargelegt und begründet wird.

Das geht nahtlos in die [Sicherungsthematik](#) über, die ja oft auch an Ausrüstungsgegenständen hängt. In der Ausbildung wird hier in der Regel von den größten Verbänden jeweils eine Lehrmeinung propagiert (die aber von Land zu Land unterschiedlich sein kann). Diese orientiert sich am kleinsten gemeinsamen Nenner von Methodik und Praxistauglichkeit. In den meisten Fällen gibt es aber mehrere mögliche Wege zum Ziel und so können durchaus einmal Techniken und Vorgehensweisen etwas von der gängigen Lehre abweichen.

Erst recht gilt das fürs [Klettertraining](#), wo die Devise gilt: "der Erfolg gibt recht". Jeder Kletterer ist ein Individuum mit persönlichen Voraussetzungen, eigenen Zielen und einer ganz eigenen Motivation. Ein guter Trainer wird daher für jeden Athleten individuell festlegen, welche Methoden und welche Systematiken anzuwenden sind. Das Klettern wird neben der körperlichen Komponente ganz besonders von der Psyche bestimmt:

"Das Gehirn ist der wichtigste Muskel beim Klettern" (Wolfgang Güllich)

[Kletterausrüstung](#)

Zum Ausrüstungsthema finden sich in den einschlägigen Foren im Internet und auf den Social-Media-Plattformen endlose Diskussionen. Wer sich unsicher ist und sich dort Tipps für den Kauf von [Kletterausrüstung](#) erhofft, sieht sich schnell einem Wust aus Behauptungen und Beschimpfungen gegenüber. Demgegenüber werden wir hier auf dieser Seite eine klare Meinung vertreten, die sich aus unserer Kletterpraxis speist. Wir behalten uns das Recht vor auch einmal von der Mainstream-Meinung abzuweichen, werden dann aber klar dargelegt und begründen wieso [\[weiter...\]](#)

[Kletterhose Ortovox Pala Pants](#)



Kletterrucksack Trad Zero 24 von Ortovox



Tipps zur Auswahl des richtigen Kletterrucksacks



Sicherungstechnik

Auch die **Sicherungsthematik** hängt oft mit Ausrüstungsgegenständen zusammen (Beispiel Sicherungsgeräte) - viel mehr jedoch geht es hierbei um Methoden und Techniken, die sich bewährt haben und die in der Ausbildung vermittelt werden. Dabei wird in der Regel von den größten Verbänden jeweils eine Lehrmeinung propagiert und gelehrt, die aber von Land zu Land unterschiedlich sein kann. Diese Lehrmeinung orientiert sich am kleinsten gemeinsamen Nenner von Methodik und Praxistauglichkeit. In den meisten Fällen gibt es aber mehrere mögliche Wege zum Ziel und so können durchaus einmal Techniken und Vorgehensweisen geeignet sein, die etwas von der gängigen Lehre abweichen [\[weiter...\]](#)

Notfallmanagement beim Bergsteigen



Fixpunkte beim Alpinklettern



Training und Klettertechnik

Beim **Klettertraining** gilt die Devise: "der Erfolg gibt recht". Jeder Kletterer ist ein Individuum mit persönlichen Voraussetzungen, eigenen Zielen und einer ganz eigenen Motivation. Ein guter Trainer wird daher für jeden Athleten individuell festlegen, welche Methoden und welche Systematiken anzuwenden sind. Das Klettern wird neben der körperlichen Komponente ganz besonders von der Psyche bestimmt:

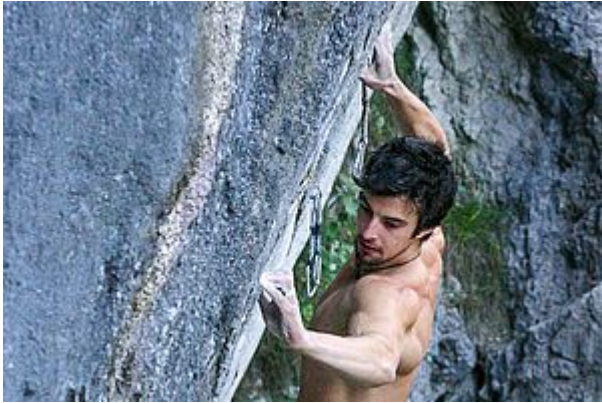
"Das Gehirn ist der wichtigste Muskel beim Klettern" (Wolfgang Güllich)

Diese Aussage umfasst zum Beispiel die Sturzangst, die Motivation für Training und beim Klettern selbst, genauso wie die "Bewegungsintelligenz" - also das rasche Erfassen und Umsetzen der erforderlichen Kletterbewegung für eine bestimmte Kletterstelle. Die konditionellen Voraussetzungen beim Klettern, die trainiert werden können sind sowohl die Kraft und Kraftausdauer, als auch die Beweglichkeit und die Koordination.

iNoWa - Kletter-Trainingswand fürs gemeinsame Bouldern



Muskelkrämpfe beim Klettern



Krafttraining fürs Klettern

