Aufbautraining: Aufwärmen fürs Klettern

Gründlich Aufwärmen

Wichtig ist, dass ihr vor dem Training erst mal Körper und Kreislauf auf die nötige Betriebstemperatur bringt und eine gewisse "Grundspannung" erzeugt.

Spannung erzeugen

Bauch-Übung und Liegestütz: Ich beginne das Aufwärmen mit einem Dreierset Bauchmuskel-Übung und Liegestütz. Jeweils zehn davon im Wechsel, das Ganze dreimal, dann wird der Kreislauf schon ein bisschen warm. Wenn ihr mit dem Rücken Probleme habt, macht nicht das Klappmesser, sondern eine andere Bauchmuskelübung.

Rollen

Dabei geht es darum, seitlich - möglichst in einer geraden Linie - zu rollen, wobei Arme und Beine soweit angehoben werden, dass Ellbogen und Knie (und Hände und Füße natürlich) den Boden nie berühren. Schwierig ist, gerade zu rollen. Am besten ist es, entlang einer Linie oder Wand zu rollen. Damit es einem nicht schwindelig wird, macht man vier bis fünf Rollen in eine Richtung und dann wieder zurück. Das Ganze dreimal, und der Körper ist schon mal auf Spannung eingestellt.

Umsetzen

Hinsetzen, ein Bein anwinkeln, das andere abstrecken, und dann die Position ohne Abstützen mit den Armen auf die andere Seite verlagern, bis der Hintern wieder am Boden ist. Ist schwierig, wärmt aber Beine, Hüfte und Bauch- und Rückenmuskulatur gut auf. Etwas einfacher wird es, wenn ihr die Arme nach vorne streckt. Richtig schwierig, wenn ihr sie seitlich haltet.

Locker Warmbouldern

Nach den Übungen bouldere ich einige Minuten an großen Griffen. Also nichts Schwieriges, einfach nur zum gut fühlen und um Arme und Finger noch etwas aufzuwärmen. Gut ist es, wenn da schon ein bisschen Dynamik reinkommt. Also mal im Steilen die Füße kommen lassen, sie häufig umsetzen im Überhang, mal ein kleiner Dynamo. So, dass der ganze Körper beansprucht wird. Ich habe gelernt, den Punkt abzupassen, wo ich mich gut aufgewärmt fühle und mit dem eigentlichen Training beginnen kann. Dafür muss man ein bisschen auf den Körper hören.

Muskel-Aufbau und Krafttraining: Systembouldern

Systembouldern – erster Schritt

1. Runde: Boulder normal klettern. Braucht eigentlich fast keine Beschreibung: Wir klettern den Boulder ganz normal und in normaler Geschwindigkeit.

Systembouldern – zweiter Schritt

2. Runde: Boulder mit Blockieren klettern. Beim Bouldern mit Blockieren geht es darum, jeweils drei Sekunden in blockierter Stellung zu verharren, ehe man den nächsten Griff nimmt. Wichtig dabei ist: Wir ziehen zügig, fast explosiv in die Position zum Weitergreifen. Dann schwebt die Hand drei Sekunden über dem Griff, bevor er genommen wird. Dann sofort zügig in die nächste Blockierstellung weiterziehen. Je unangenehmer die Stellung zum Blockieren ist, desto größer ist der Trainingseffekt. Das macht den Reiz aus und macht auch richtig platt, weil es so intensiv ist. Deshalb beim Definieren des Boulders darauf achten, dass auch schwer zu haltende Stellungen zum Weitergreifen drin sind.

Systembouldern – dritter Schritt

3. Runde: Boulder zügig klettern. In der dritten Runde klettern wir den Boulder so schnell wie möglich. Das soll aber nicht zappelig ausschauen und geschludert, sondern zügig, flüssig, schnell. Wir machen das auch als Gegensatz zum Blockieren. Die Blockierübungen führen sonst dazu, dass man auch so langsam klettert. Um dem entgegen zu wirken, nehmen wir die Geschwindigkeit gleich mit rein ins Aufbautraining.

Wichtig beim Systembouldern

Wichtig ist die Qualität der Durchführung: Das oberste Ziel ist, sauber die drei Sekunden zu blockieren. Wenn das an einer Stelle des Boulders aber mal nicht geht, ist das auch kein Beinbruch – solange der Rest passt. Nicht vergessen: Atmen. Gerade bei den blockierten Übungen, fängt man gerne an zu pressen und atmet nicht mehr richtig. Also: Bei jedem Zug Luft holen.