

Sportklettern

# TET, TAT, TOK

Eine Einführung mit Standardbewegung

# Vom Kleinen zum Grossen



## **EAG** (Arthur Hotz)

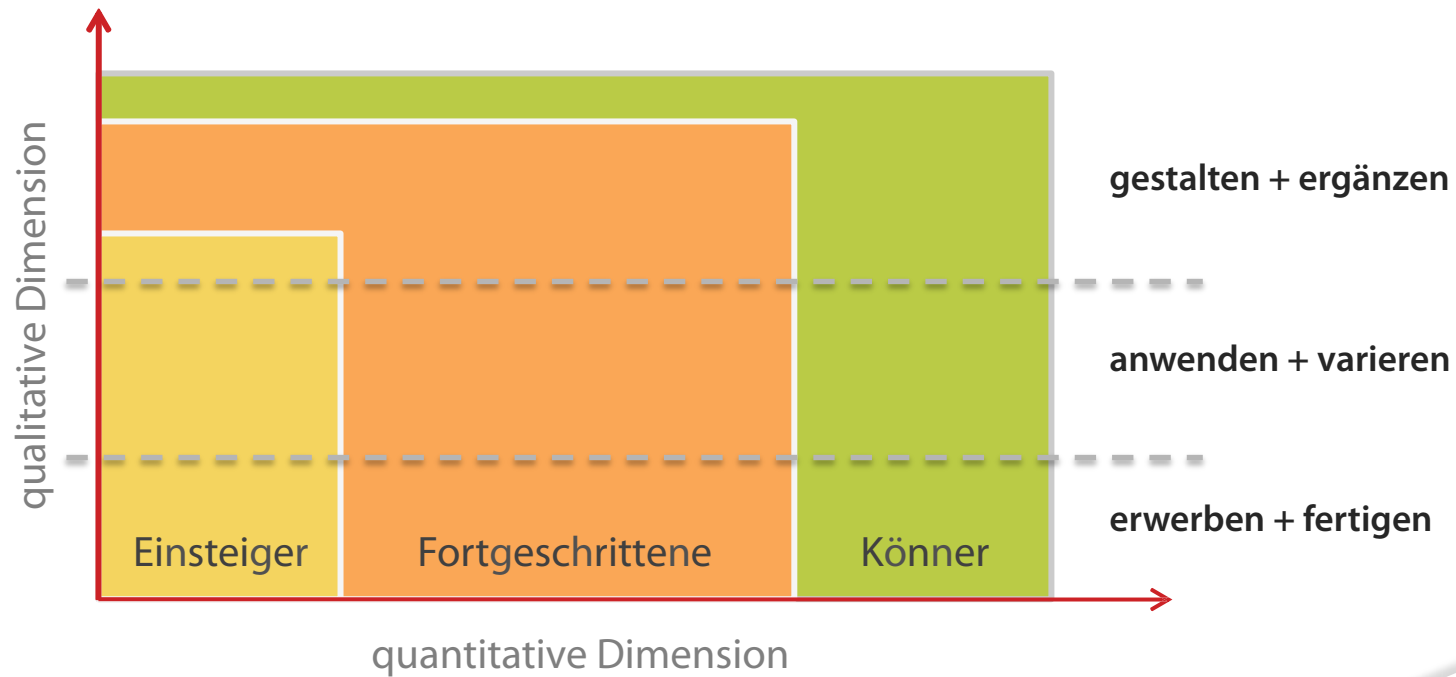
- **E**rwerben
- **A**nwenden
- **G**estalten

## **TET – TAT – TOK**

- Technikerwerbstraining
- Technikanwendungs- training
- Technikorientiertes Krafttraining

# Das methodische Konzept

J+S Kernlehrmittel, S. 34



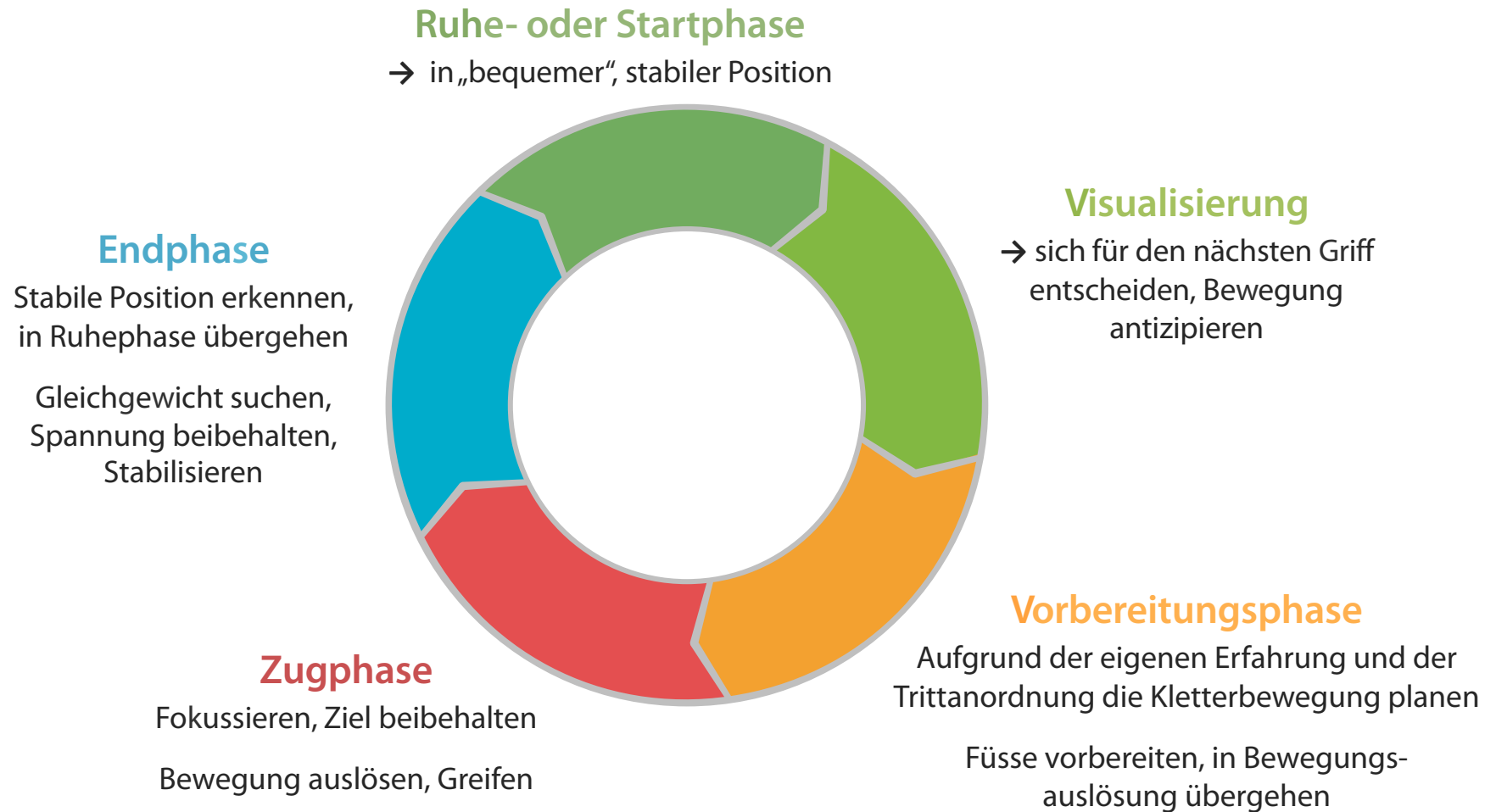
# Standardbewegung

- ◉ Strukturiert die Kletterbewegung im zeitlichen Ablauf (Grammatik des Kletterns)
- ◉ Ist unabhängig von der jeweiligen Kletterbewegung
- ◉ Schafft eine Kommunikationsebene für Analysen und Technikübungen
- ◉ Basis für das taktische Klettern

Ablauf und Übungen zur Standardbewegung:

siehe Leiterhandbuch Sportklettern J+S, Mobile „Praxis Klettern“,  
Merkblatt „praktische Anleitung zur Technik und Taktik im Klettern“

# Phasenstruktur



# TET

- ⊙ **Erwerb der grob koordinativen Fähigkeiten für einen neue Bewegung**
- ⊙ **Achten auf Bewegungsqualität**
  - Mehrmaliges Üben
  - Korrigieren, Entwickeln
- ⊙ **Mögliche Übungsszenarien**
  - Ganz leicht → Steuern der Bewegung
  - Ganz schwer → Lösen eines Problems

**Ziel: Neue Bewegungsformen lernen**

# TET – BEISPIEL EINDREHEN

## ⊙ Ganz leicht

- Griffe die das Eindrehen möglich machen
- Rechts, Links aneinanderhängen

## ⊙ Ganz schwer

- Boulders, welche nur durch Eindrehen lösbar sind

# TAT

- ⊙ **Erwerb der fein koordinativen Fähigkeiten für eine Bewegung**
- ⊙ **Achten auf Bewegungsqualität**
  - Klettern mit Bewegungsaufgabe (erkennen, anwenden)
  - Reaktionsschnelligkeit, präzise Ausführung
  - Korrigieren (Video), Selbstwahrnehmung
- ⊙ **Mögliche Übungsszenarien**
  - Ausdauerrouen
  - Routen am Limit

**Ziel: Neue Bewegungen werden zu „alten Bekannten“.**



# TAT – BEISPIEL FUSSTECHNIK

## ⊙ **Ausdauerrouen**

- Zusätzliche Aufgaben (nur Struktur, dreimal antreten, Berührt – Geführt, etc.)
- Tretmöglichkeiten anwenden

## ⊙ **Routen am Limit**

- Immer beide Füße setzen
- Druck auf den Füßen beibehalten
- Schnelles Fuss-setzen

# TOK

- ⊙ **Zusammenführen von Krafttraining und Techniktraining**
  - Krafttraining im Krafraum → viel Muskel, wenig Anwendung (Zusammenspiel der verschiedenen Muskelgruppen)
  - Techniktraining → zu wenig Muskelreize (auf den gleichen Muskel) in der richtigen Intensität
- ⊙ **Wiederholen der selben Bewegung für einen besseren Trainingseffekt.**

**Ziel: Effizienzsteigerung des Trainings**

# TOK Beispiel für die Schulter

(verharren)

## Beispiel Muskelmuskelaufbau

- Boulder mit grossen Griffen und weiten Zügen, steil, 10 Züge = eine Serie
- Aufgabe: Drei Sekunden mit der Hand vor dem nächsten Griff warten, ohne diesen zu belasten (oder runter zu fallen)
- Drei Serien mit zwei bis drei Minuten Pause (vollständige Pause)

# TOK Beispiel für die Schulter

(verharren)

- ⊙ **Belastete Muskulatur:** Latissimus, Rotatoren, Bizeps, Unterarme, Bauch, Rücken, Iliopsoas, Beine, Füße
- ⊙ **Technik:** Bewegungsstabilität, Reichweite, Druck auf den Füßen (durch Körperdruck), Platzieren des Körperschwerpunkt
- ⊙ **Taktik:** Zeit zum Greifen, Bewegungsstabilität
- ⊙ **Mental:** Durchhaltewillen, Ruhe