

# Trainingsplanung Sportklettern

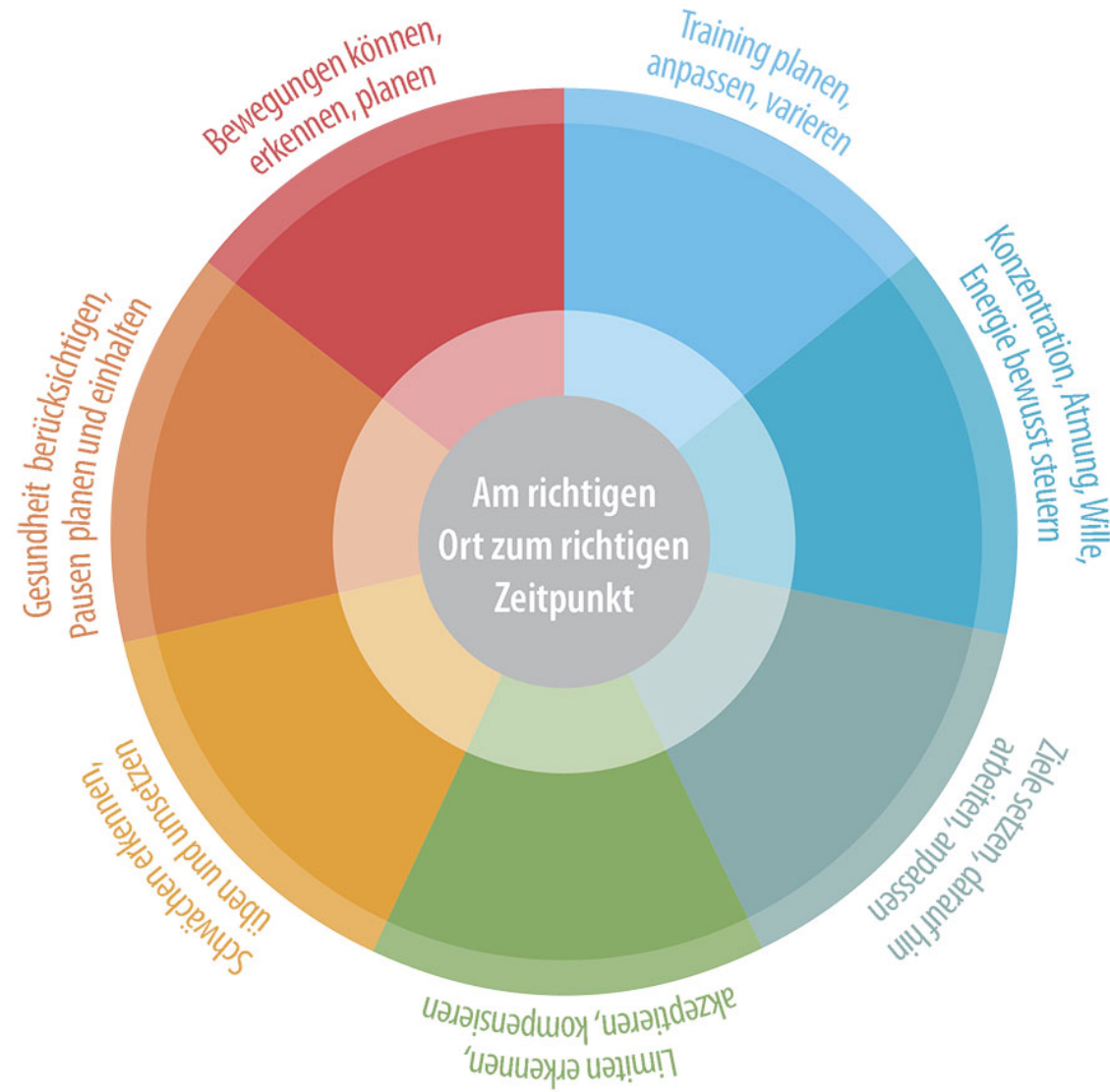
**Hilfsmittel?**

**Was sind die Grundregeln?**

**Was ist Training?**

**Wie plane ich?**

# Planung, Zielsetzung, Training



# Anforderungsprofil



# Technik

## ⊙ **Koordinative Fähigkeiten**

- Präzision (z.B. Auge – Fuss)
- Geschwindigkeit (sauberes Greifen)
- Gleichgewicht (Griffe und Tritte ausnützen)

## ⊙ **Eine Bewegung möglichst optimal durchführen**

- Zweckmässig, effizient, ökonomisch

# Techniktraining

## ⊙ **Analyse z. B. mit Technikprotokoll**

- Erkennen von Fehlbewegungen  
(z. B. unsauberes Treten, Seitenlastigkeiten etc.)
- Erkennen von „fehlenden“ Bewegungsmustern

## ⊙ **Grundaufbau, Neuerlernen von Techniken**

- Spezielle Kletterbewegungen  
(z. B. Eindrehen, Dynamos etc.)

# Technik – Eine Bewegung bewusst steuern

## ⊙ **Erwerben**

- Qualitativ hochwertig, Einzelzüge, bis die Bewegung sauber sitzt)

## ⊙ **Anwenden**

- Erlernte Bewegung zuerst in einfachen Routen einschleifen bis zur Automatisierung

## ⊙ **Gestalten**

- Erlernte Bewegung in komplexen Bewegungsreihen anwenden, variieren, erweitern

# Das Sportmotorische Konzept

J+S Kernlehrmittel S. 20

	Physisch	Psychisch
Substanz Energie	<b>Kraft</b> <b>Beweglichkeit</b> <b>Ausdauer</b>	<b>Motivation</b> <b>Selbstvertrauen</b> <b>Ursachenklärung</b>
Kompetenz Steuerung	<b>Orientieren</b> <b>Differenzieren</b> <b>Reagieren</b>	<b>Wahrnehmen</b> <b>Verarbeiten</b> <b>Steuern</b> <b>Substanz</b>

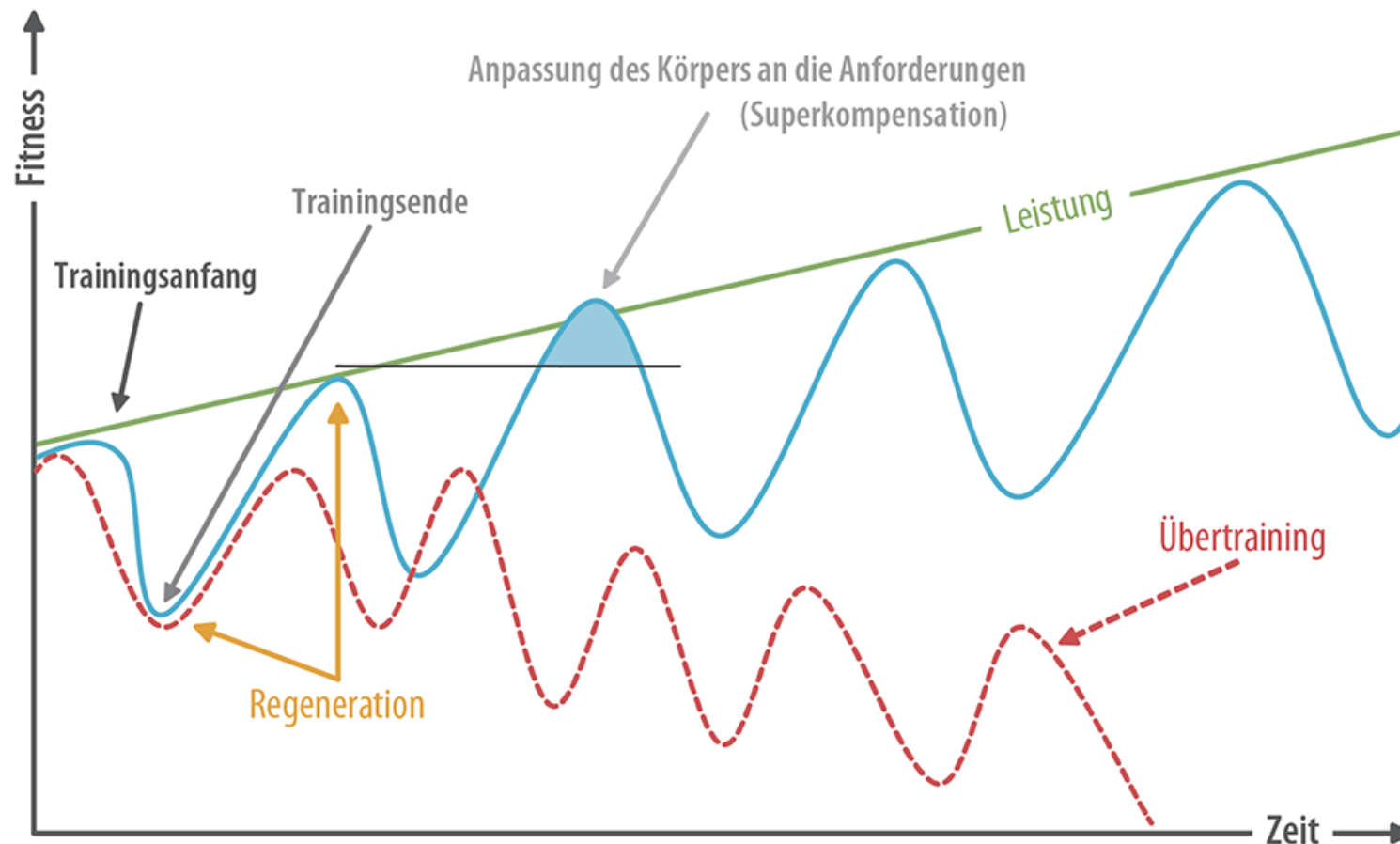
# Konditionstraining

- ① **Definition von Training**
- ① **Training und Regeneration**
- ① **Trainingszyklen**
- ① **Der Jahresplan, ein Beispiel**
- ① **Kraftausdrücken**



# Superkompensation oder warum werde ich durch Trainieren stärker

- Der Körper passt sich den Anforderungen des Trainings an.



# Definition von Training

## ⊙ **Fitnessstraining, Altersturnen**

Nachwuchstraining, Hochleistungstraining, Rehabilitationstraining, Jekami, Ausgleichstraining, usw.

## ⊙ **Trainieren heisst:**

- Definierte Ziele haben (sachorientiert)
- Regelmässig trainieren
- Planen
- Kontrollieren

# Muskelgruppen

## ⊙ **Arme**

- Fingerbeuger, Fingerstrecker, Bizeps, Trizeps

## ⊙ **Schultern**

- Rotatorenmanschette, Trapez, Theres minor und major
- Pectorus

## ⊙ **Bauch / Rücken**

- Rückenmuskulatur, gerade und schräge Bauchmuskulatur, Hüftbeuger

## ⊙ **Stabilisierende Muskulatur**

- Überall in unserem Körper haben wir stabilisierende Muskulatur. Sie ist meist nicht willkürlich ansteuerbar und vor allem mit sogenannten Globalübungen zu trainieren.

# Muskelgruppen und Nerven

- ⊙ **Krafttraining heisst auch immer die Ansteuerung der Muskeln trainieren. Nur wenn es im Muskel „funkt“ funktioniert.**
    - Intramuskuläres Training, Ansteuerung aller Muskelfasern für eine möglichst hohe Kraftspitze  
z. B. kleiner Griff zwei Sekunden halten
    - z. B. intermuskuläre Koordination, Ansteuerung und Koordination verschiedener Muskelschleifen (Muskelgruppen) für eine (komplexe) Bewegung
- **Strukturelle und funktionelle Anpassung**

# Kraft

J+S Heft Sportklettern, S. 17



# Grundlagenausdauer

- ⊙ **Was bewirkt eine gute Herz-, Kreislauffitness?**
  - **Bessere Durchblutung des Körpers**
    - Schnellere Versorgung mit Nährstoffen
    - Entgiftung
    - Mehr Kraftwerke in den Muskeln für die Herstellung von Energie
    - etc.
  - **Bessere Belastungsfähigkeit**

# Beweglichkeit

- ◉ **Durch eine bessere Beweglichkeit kann ich:**
  - Verletzungen durch Aktivieren vorbeugen
  - Kraft sparen z. B. Bein hoch ansetzen ohne raus zu kippen
  - Bewegungsraum erweitern (es stehen mehr Tritte zur Verfügung)
  - Die Muskeln können über die ganze Länge genutzt werden

# Training und Regeneration

- ◉ **Der Reiz und die Regenerationsdauer entscheiden über die Effizienz des Trainings.**
  - Nur wer den Körper genug fordert, kann eine Anpassung erwarten.
    - Trainingssteuerung durch Intensität (Härte) und Umfang.
  - Nur wer dem Körper genug Regenerationszeit gewährt, kann eine positive Anpassung erwarten.
    - Regenerationszeiten sind je nach Belastungsart verschieden. Die Fachliteratur z. B. Weineck /optimales Training gibt Auskunft.



# Trainingszyklen

- ◉ **Trainingszyklen sind immer wiederkehrende Trainingseinheiten.**
  - **Jahresplan**
    - Aufbau, Intensivierung, Leistung, Regeneration
  - **Lektionen**
    - Kraftlektionen, Ausdauerlektionen

# Der Jahresplan, ein Beispiel

Januar	Februar	März	April
Kraftgrundlagen / Zahnputzübungen			
Kraftaufbau	Muskelaufbau	(inter- / intramuskulär) TOK	
	TET		

Mai	Juni	Juli	August
Ausdauer	Leistung	Regeneration	2. Kraftaufbau
TAT		Poysportiv	Regeneration

September	Oktober	November	Dezember
			evt. Kraftg.lagen
Kraftausdauer	Leistung	Erhaltung	Regeneration
TAT			

# Kraftausdrücke 1

## ⊙ **Muskelaufbau**

- Muskelquerschnittsvergrößerung

## ⊙ **Intermuskuläre Koordination**

- Zusammenspiel zwischen Muskelgruppen
- Zusammenspiel innerhalb des Muskels
  - Maximalkraft, Schnelligkeit

## ⊙ **Kraftausdauer**

- Muskelausdauer ab 25 Sekunden bis 5 Minuten, sehr unterschiedliche Belastungen

## ⊙ **Spezifische Ausdauer**

- Unterarmmarathon

# Kraftausdrücke 2


## ⊙ **Grundlagenkraft**

- Körperstabilität, stabilisierende Muskeln, geringe Intensitäten

## ⊙ **Grundlagenausdauer**

- Herz-, Kreislaufbelastungen

## ⊙ **Trainingsinhalte**

- Übungen,  
Wiederholungen → der Übungen,  
Serien → von Wiederholungen,  
Pausen → zwischen den Serien
- 

# Quelle

---

Seite 7

Das Sportmotorische Konzept

J+S Kernlehrmittel S. 20

---

Seite 13

Kraft

J+S Heft Sportklettern, S. 17

---

