Klettergrundkurs

Dokumentation

SICHERHEIT UND

KLETTERTECHNIK

BLOCK
Sportanlage Winterthur

SICHERHEIT

Die wichtigsten Sicherheitsregeln beim Klettern in der Halle

Vor jeder Route:

- Gegenseitige Kontrolle des Klettergurtes und des Anseilknotens.
- Funktionskontrolle des Sicherungsknotens.

Beim Sichern:

- Gewichtsunterschiede und Seilbeschaffenheit beachten.
- Max. 3 m Abstand des Sichernden zur Kletterwand.
- Eine Hand ist immer am Bremsseil.
- Immer stehend sichern.
- Kein Schlappseil.

Beim Klettern:

- Beim Klettern im Vorstieg muss das Seil direkt in den Klettergurt eingebunden sein.
- Beim Klettern im Vorstieg müssen alle Zwischensicherungen eingehängt werden.
- Beim Klettern im Nachstieg, muss das Sicherungsseil in beide Umlenkkarabiner eingehängt sein.
- Beim Klettern mit dem Toppas-Selbstsicherungsgerät darf nur senkrecht unter dem Gerät gekletert werden.

Das Klettern in der Halle erfolgt auf eigene Verantwortung! Die Ei-Kart AG als Betreiberin der Sportanlage Block ist lediglich für den einwandfreien Zustand der Halleninfrastruktur verantwortlich. Die korrekte Benutzung der Halleninfrastruktur und der persönlichen Kletterausrüstung liegt in der Verantwortung des Kunden.

Wie klettere ich besser?

1. Ausprobieren und Erfahrungen sammeln – Technik erwerben

Optimum finden aus
viel Körperspannung ↔ wenig Körperspannung am langen Arm
geringer Bewegungsfluss (statisch) ↔ grosser Bewegungsfluss (dynamisch)
kleine Tritte ↔ grosse Tritte

2. Regelmässig klettern und üben – Technik anwenden

Kletterstandardbewegung

1. Optimale Position – entspannen, orientieren, Ziel erkennen, Bewegung vorstellen
   Gleichgewichtsposition mit möglichst viel Gewicht auf den Füssen
2. Bewegung vorbereiten – beide Füsse setzen
3. Bewegung auslösen – Zugarbeit mit beiden Armen und Hubarbeit mit beiden Beinen.
4. Greifen
5. Bewegung beenden – Schwerpunktverlagerung bis man wieder in einer optimalen Position ist.

Die häufigsten Fehler:
1. Die Bewegung wird im Oberkörper korrekt ausgeführt, aber die Füsse werden falsch gesetzt. - > *Die Kletterbewegung kann nicht stabil ausgeführt werden und die so genannte Tür geht auf.*
2. Der Bewegungsablauf wird nicht verstanden. -> *Mit dem Knie oder sogar dem ganzen Körper wird auf die falsche Seite eingedreht.*

Technikübungen

Nach jedem Kletterzug eine Hand loslassen -> Optimale Position finden

Füsse ohne Geräusch auf die Tritte platzieren -> Präzises, unbelastetes Antreten durch vorgängige Schwerpunktverschiebung -> Steigerung durch Verwendung der Wandstruktur anstelle der Fusstritte

Leichtes Verharren bevor man den Griff belastet -> Weiches Greifen durch bessere Mobilisierung der Körperspannung

Boulderprobleme gegenseitig definieren -> Bewegungsvorstellung entwickeln

Veränderungen bei steigendem Schwierigkeitsgrad

Anfänger sind grifforientiert, Könner tanzen mit dem ganzen Körper auf den Füssen.

Empfohlene Literatur

Sicherungstechnik:
Begreiflich, Sicherheit beim Sportklettern, Walter Brinschgi, 2004

Klettertechnik:
Lizenz zum Klettern 2.5, Udo Neumann, 2004
Peak Performance , Klettertraining von A-Z, Guido Köstermeyer, 2001

Kletterführer:
plaisir West 2004, Jürg von Känel, Edition Filidor.
plaisir Süd 2007, Jürg von Känel, Edition Filidor.
plaisir Ost 2007, Jürg von Känel, Edition Filidor.
plaisir Jura 2008, Edition Filidor, Edition Filidor.

Empfohlene Seiten im WWW

www.nadventure.com by Udo Neumann
www.klettercoaching.de by Guido Klettermeyer
www.block.ch/sport/kletterhalle/links.html by Roger Knecht

Persönliche Notizen

Die wichtigsten Knoten

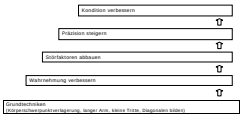
Anseilen mit dem Achterknoten

Dynamisches Sichern des Seilpartners mit dem HMS-Knoten

KLETTERTECHNIK

Einflussfaktoren auf die Kletterleistung

Prioritäten



Es gehören viele kleine Schritte zu einem effizienten Trainingsaufbau. Nach dem Training der Grundtechniken muss zuerst die Wahrnehmung verbessert, Störfaktoren abgebaut und die Präzision gesteigert werden, bevor die Kondition verbessert werden soll. Andernfalls werden die vernachlässigten Faktoren immer wieder limitierend sein!

Anzeigen

KLETTERKURSE IN DER SPORTANLAGE BLOCK

Grundkurse – *Sicherheit und Grundtechnik*
Ganzjährig an drei Abenden à 2.5h oder am Wochenende Sa + So je 4h

Weiterführende Techkkurse – *Die Verfeinerung der Grundtechnik*
Ganzjährig an vier Abenden à 2.5h

Outdoorkurse – *Der Schritt nach draussen*
Tagesreise am Wochenende von Frühling bis Herbst

Breitensportkurse – *Die gezielte Förderung oder Auffrischung*
Jederzeit während den Öffnungszeiten

Firmenevents – *Nichts verbindet ein Team mehr als ein echtes Erlebnis.*
Jederzeit während den Öffnungszeiten

Kindergeburtstage – *Das besondere Kinderfest in der Vertikalen*
Jederzeit während den Öffnungszeiten

Die aktuellen Kursdaten und Preise findest du auf unserer Homepage www.block.ch.

Diese Kursunterlagen sind ausschliesslich für den persönlichen Gebrauch bestimmt!

Sportanlage Block
Lagerplatz 17
8400 Winterthur
052 204 07 00

winterthur@block.ch
www.block.ch

Winterthur, im Dezember 2007

Cover: Alexandra Eyer am Master Kletterwettkampf 2004 in Serre Chevalier Foto: Roger Knecht