

# Merkblatt: «Aufwärmen» Klettervorbereitung

Viele wissen um die Bedeutung des Aufwärmens im Allgemeinen und im Speziellen – steht man jedoch unter den Kletterrouten oder in einer Kletterhalle, so gerät dies leider oft in Vergessenheit!

## Warum «Aufwärmen»

Verletzungsprophylaxe und -prävention	<->	Verletzungen vorbeugen und vermeiden.
Konditionelle (physische) Leistungsbereitschaft	<->	Zur besseren Ausschöpfung der konditionellen Möglichkeiten beitragen.
Koordinativ-kinästhetische Leistungsbereitschaft	<->	Die koordinativen Möglichkeiten besser ausnützen.
Kognitive Leistungsbereitschaft	<->	Mittels Bewegungsantizipation die sportlichen Bewegungen «anbahnen» und optimieren.
Psychische Leistungsbereitschaft	<->	Psychische Reaktionen wie Vorstiegsangst positiv beeinflussen.

## Praxis des «Aufwärmens»

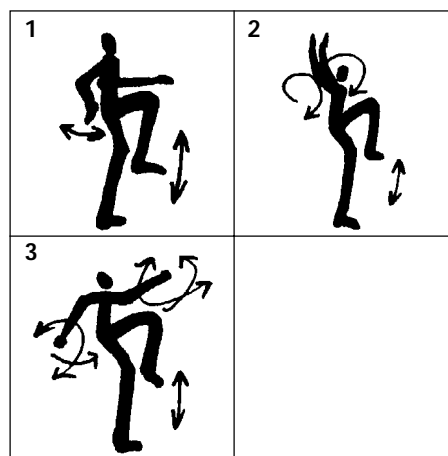
Die Übungen innerhalb der Aufwärmphasen können variiert werden. Wichtig ist, dass man sich aufwärmt!

### 1. Einlaufen

-> Belastung des Herz-Kreislauf-Systems und Atmung

#### Spielformen

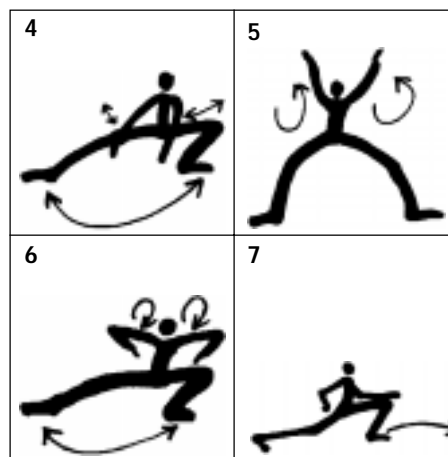
- Übung 1: Laufen an Ort.
- Übung 2: Laufen an Ort mit Armschwingen.
- Übung 3: Hüpfen in verschiedenen Variationen mit betontem Armeinsatz.
- Eigene Übung.



### 2. Schwunggymnastik

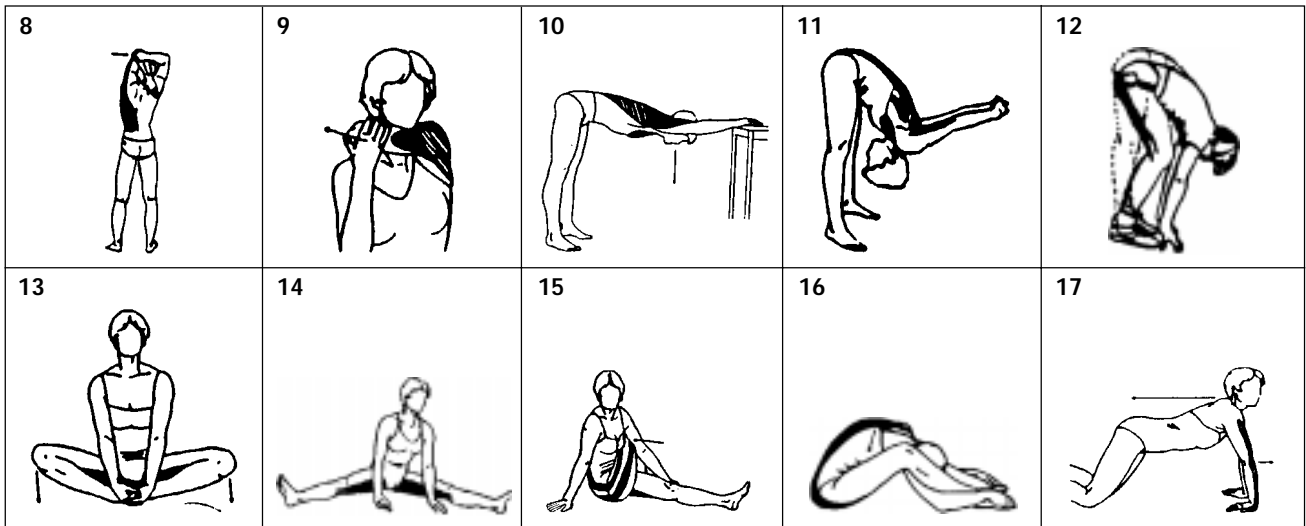
-> Mobilisation des Bewegungsapparates

- Übung 4: Grätschstand mit Gewichtsverlagerung, Arme locker schwingen.
- Übung 5: Grätschstand mit Armschwingen.
- Übung 6: Grätschstand mit Gewichtsverlagerung, Schultern drehen.
- Übung 7: Schrittstellung, Beine wechselseitig beugen und strecken.



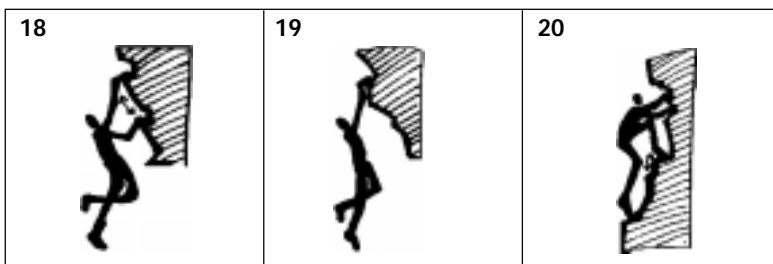
### 3. Stretching -> Dehnung des aktiven und passiven Bewegungsapparates

- > Dehnung 15 bis 20 Sekunden halten.
  - > Beidseitig dehnen.
  - > Zwei Wiederholungen pro Muskelgruppe.
  - > Tief und ruhig atmen.
  - > Auch in der Gruppe individuell dehnen – nicht übertreiben!
- Übung 8 – Übung 17



### 4. Einklettern -> Belasten – Konzentration – Koordination

- > Optimale konditionelle Vorbereitung nach dem Grundsatz:  
«Aktivieren – Belasten – Ausbelasten»
- Übung 18: Griffe fassen: Beid-/einarmiges Dehnen und/oder Hängen (10").
- Übung 19: Siehe Übung 18: Mit gesteigerter Intensität.
- Übung 20: Antretübungen (Aussenrist, Innenrist, frontal, seitlich, hohes Antreten u.a.).



- > Langsames Herantasten an die physischen und psychischen Grenzen durch Übungsformen wie
    - Vorstiegsklettern im Auf- und Abstieg.
    - Gesteuertes Klettern durch den Partner.
    - Klettern mit Tempo- und Rhythmuswechseln.
    - Zeitlupenklettern.
    - Beschränkung der Greif- und Tretvariationen.
- u.a.

**Nach einem optimalen Aufwärmen steht dem gelungenen Klettertag oder -training nichts mehr im Wege!**