

Training am Campusboard



1. Grundregeln

- immer gut aufgewärmt an das Board
- immer fit ans Board (sofort aufhören, wenn müde -> ausbouldern)
- immer hängend und mit allen Fingern halten, Hand nach innen drehen
- konzentriere dich auf die untere Hand, die stösst und nicht die obere Hand, die zieht

2. Ablauf (ca. 3 h)

- aufwärmen (35 min = Kreislauf, Gelenke, Dehnen, kurze aggressive Züge, an Campusleisten hängen und ein paar Mal durchziehen...)
- Pause (10 min.)
- Training am Campusboard (1 h)
- ausbouldern (30 min., harte Züge soweit es geht, wenn zuviel geht, war das Boarden zu wenig intensiv)
- 2 x 15 min Ausdauerklettern/-bouldern (30 min.)

3. Methoden am Board

Erklärung:

1 ist unterste Leiste, 2 die nächste usw.

3.1 Pyramide

- 1) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ... evt. wieder hinunter, 1.5 min Pause
- 2) 1, 3, 5, 7, 9, ... evt. wieder hinunter, 1.5 min. Pause
- 3) 1, 4, 7, 10, ... evt. wieder hinunter, 1.5 min Pause
- 4) 1, 5, 9, ... evt. wieder hinunter, 1.5 min Pause
- 5) 1, 4, 7, 10, ... evt. wieder hinunter, 1.5 min Pause
- 6) 1, 3, 5, 7, 9, ... evt. wieder hinunter, 1.5 min Pause
- 7) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, ... evt. wieder hinunter, 1.5 min Pause

3.2 Beschleunigen I

Unten starten und mit dem linken Arm hochschnellen (1, 4 zum Beispiel). Den rechten Arm auf die gleiche Leiste oder soweit wie möglich darüber. Wieder hinunter kommen.
Nun das Ganze mit dem rechten Arm.

3.3 Beschleunigen II

Unten starten und mit dem rechten Arm soweit wie möglich hoch. Die obere Leiste berühren oder halten. Wieder hinunter kommen! Das ganze drei mal kurz hintereinander. 1.5 minuten Pause. Das Ganze dreimal (3 Serien). Nun noch mit dem linken Arm.

Jetzt eine Leiste versetzt anfangen (li 1, re 2). Dann mit linker Hand hochschnellen und obere Leiste berühren oder halten. Dreimal kurz hintereinander. Seite wechseln (li 2, re 1) und auch dreimal. Drei Serien. Nun wieder eine Stufe höher (li 1, re 3) usw.

3.4 Beschleunigen III

Doppeldynos an Leisten, rauf und hinunter, z.B. 1, 3, 2, 4, 3, 5, ...
Aufpassen! Verletzungsgefahr!!!

3.5 Handorgel

Beginne mit beiden Händen an der untersten Leiste, dann mit der rechten Hand zur Leiste 2. Wieder hinunter auf 1 und dann mit rechten Hand zur Leiste 3. Wieder hinunter auf Leiste 1. Hoch auf Leiste 4 usw. bis Abbruch. Die linke Hand bleibt stets auf der Leiste 1. Nun Seitenwechsel.

4. mögliches Training am Board

- 3 x Pyramide (3 min Pause zwischen den Serien)
- 3 x Beschleunigen I (2 min Pause dazwischen), kleine Leisten
- 3 x Beschleunigen III (2-3 min Pause dazwischen), grosse Leisten
- Beschleunigen II (2 min Pause zwischen den Serien), kleine Leisten
- Handorgel

5. Zweck/Vorsicht

Das Campusboard ist exzellent...

- für das Training der maximalen Fingerkraft und der kletterspezifischen Zugkraft.
- Das Campusboard ist extrem gut für die Kontaktkraft (die Kraft, die man braucht, wenn man einen Griff dynamisch greift und ihn halten soll)
- Beschleunigung (dynamisches und präzises Greifen, man lernt dabei auch mit der unteren Hand zu drücken)

Verletzungsgefahr!

Das Campusboard führt bei zu grossem Umfang (max. 1 h) oder zu kurzer Pausenlänge (max. 2 Einheiten pro Woche!) gerne zu Überlastungsschäden (Sehnenscheidenentzündungen) in den Fingern. Klettere am nächsten Tag Ausdauer oder mache einen Ruhetag. Das Board ist ein sehr extremes Gerät und daher effizient doch auch gefährlich!

6. Geschichte

Das Campusboard-Training wurde von den Altmeistern *Wolfgang Güllich* und *Jerry Moffat* im Jahre 1988 erfunden. Als *Güllich* spezifisch auf die 'Action Directe 9a' trainierte. Er benutzte es im Fitnesscenter 'Campus Center', in dem er trainierte, daher der Name.