

Sportartenprofil Sportklettern



Stufe	Prinzip	Leistungsrelevante Faktoren (nach Prioritäten geordnet)		Training				Umfang		Os-Niveau		Organisations- Struktur									
				K/B	Kraft	allg. A.	alt. S.	Zeit	Züge/ W	D	H										
Hochleistungstraining (>18 J.)	umfassend & individuell	1. Kondition	technikorientiertes Krafttraining	x	x	x	>20 h	>2000	7c+	8a	Nationalkader										
			MA – KM – IK																		
			Beweglichkeit																		
		2. Technik (Koordination & Fertigkeiten)	Technikerwerb & -anwendung																		
			technikorientiertes Krafttraining																		
			Kreativität und Präzision																		
		3. Taktik	kognitive Sensibilisierung																		
			Rastpunkte																		
			Rhythmus, Tempowechsel																		
		4. Psyche	Leistungswille																		
			Selbstvertrauen, Entschlossenheit																		
			Gedankenkontrolle																		
		5. Veranlagung & Umfeld	Optimierung																		
		Anschlussstraining (14-18 J.)	technikorientiertes Krafttraining									1. Technik (Koordination & Fertigkeiten)	Technikerwerb & -anwendung	3-4 E/W	1-2 E/W	1 E/W	10 – 15 h	100-2000	7b+/7c	7c(+)	Regionalzentren / Regalkader
													technikorientiertes Krafttraining								
Kreativität und Präzision																					
2. Kondition	Maximalkraft & Kraftausdauer																				
	Kraftaufbau – kombinierte Methode																				
	Beweglichkeit																				
3. Taktik	kognitive Sensibilisierung																				
	Rastpunkte																				
	Rhythmus, Tempowechsel																				
4. Psyche	Leistungswille																				
	Selbstvertrauen, Entschlossenheit																				
	Rituale, Gedankenkontrolle																				
5. Veranlagung & Umfeld	Beratung; teilw. Optimierung																				
Aufbautraining II (11-14 J.)	Technikerwerb & Technikanwendung			1. Technik (Fertigkeiten)	Grundtechnik	2-3 E/W	(1 E/W)	1 E/W	6-10 h	1000	7a/7b	7b/7b+	Regionalzentren / Regalkader								
					Spezialtechnik																
		Techniktraining im Speziellen																			
		2. Technik (Koordination)	Bewegungsdrang																		
			Bewegungsvielfalt																		
			Bewegungskreativität																		
		3. Kondition	Ausdauer durch Klettermeter																		
			Körperspannung																		
			Kraftaufbau durch Muskelaufbau MA																		
		4. Psychische und soziale Fertigkeiten	Motivation, Leistungsgedanke																		
			Entschlossenheit, Wille																		
			reg. & nat. Wettkämpfe																		
		5. Taktik	kognitive Sensibilisierung																		
		6. Veranlagung & Umfeld	Beratung; keine Optimierung																		
		Aufbautraining I (9-12 J.)	zielgerichtetes Klettern	1. Technik (Koordination)	Bewegungsdrang									2 E/W	(1 E/W)	erwünscht	3-6 h	600	7a	7a	Regionalzentren / Regalkader
Bewegungsvielfalt																					
Bewegungskreativität																					
2. Psychische & soziale Fertigkeiten	Erlebnis, Motivation, Spass																				
	Team; Vergleich																				
	reg. Wettkämpfe																				
3. Technik (Fertigkeiten) & 4. Kondition	Grundtechnik																				
	Spezialtechniken																				
	Kondition mittels Klettermeter																				
5. Taktik	intuitiv																				
6. Veranlagung & Umfeld	Beratung; keine Optimierung																				
Grundlagentraining (<10 J.)	Spass & Motivation			1. Psychische & soziale Fertigkeiten	Erlebnis, Motivation, Spass	1-2 E/W		polysportiv	3 h	300	egal	egal	freie Trainingsgruppen, regelmässige JO-Training, Kletterkids								
					Team																
					Herausforderung																
				2. Technik (Koordination)	Bewegungsdrang																
		Bewegungsvielfalt																			
		Bewegungskreativität																			
		3. Technik (Fertigkeiten) & 4. Kondition	Grundtechnik																		
			Nachahmen																		
			Umfang (viele Klettermeter)																		
		5. Taktik	intuitiv																		
		6. Veranlagung & Umfeld	Beratung; keine Optimierung																		
		Basistraining (8-10 J.)		Animation												polysportiv					Schulen, Anlässe, Events, Klettergruppen, SAC-Jugend, Familie, ...

K: klettern; B: bouldern; allg. A: allgemeine Ausdauer; alt. S.: alternative Sportart; D: Damen; H: Herren; W: Woche; E: Einheit