

DAS CAMPUSBOARD

Trainingsmöglichkeiten, Trainingsmethoden, Kletterspezifische Anforderungen Übungsauswahl und Übungsausführung



Eingerichtet von
Martin Gasteiger

INHALTSVERZEICHNIS

- 1 Einleitung**
 - 2 Trainingsmöglichkeiten**
 - 3 Übungsauswahl**
 - 3.1 Leistenhängen**
 - 3.2 Klimmzüge**
 - 3.3 Hangwaage**
 - 3.4 Uneven-Pull-Up**
 - 3.5 Hangeln**
 - 3.6 $1 - x - 1$**
 - 3.7 $1 - x - y$**
 - 3.8 Doppeldynamo**
 - 3.9 Schnelligkeitshangeln**
 - 3.10 Schnappen aus der einarmigen Fixierstellung**
 - 4 Anforderungen der einzelnen Kletterdisziplinen Energiebereitstellung**
 - 4.1 Intensitätsbereiche und Energiebereitstellung**
 - 4.2 Energiebereitstellung**
 - 5 Trainingsmethoden**
 - 5.1 Maximalkrafttraining**
 - 5.2 Schnellkrafttraining**
 - 5.3 Kraftausdauer und ihre Trainingsmethoden**
 - 5.4 Schnelligkeitstraining**
 - 6 Erholungszeiten**
 - 6.1 nach Energiebereitstellung**
 - 6.2 nach Trainingsmethode**
 - 7 Trainingshäufigkeit**
 - 8 Zeitspannen für Trainingswirkungen im Krafttraining**
 - 9 Trainingsprinzipien**
 - 9.1 Prinzipien zur Auslösung der Anpassung**
 - 9.2 Prinzipien zur Sicherung der Anpassung**
- Anhang Ausdauerbereiche und deren Aufteilung**
- 10 Literaturverzeichnis**

3.8 Doppeldynamo

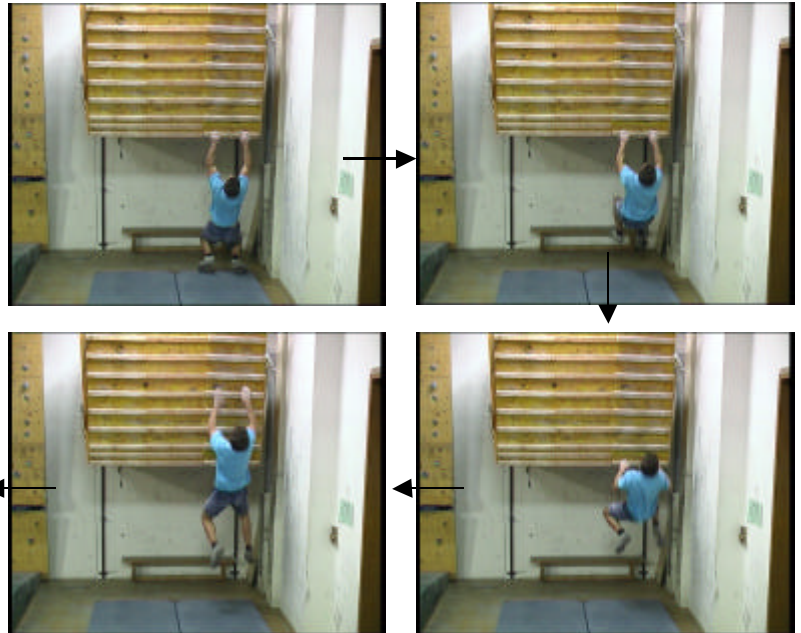
3.8.1 mit Anklatschen

dabei wird die angepeilte Leiste nur angeklatscht und nicht gehalten (Vorstufe)

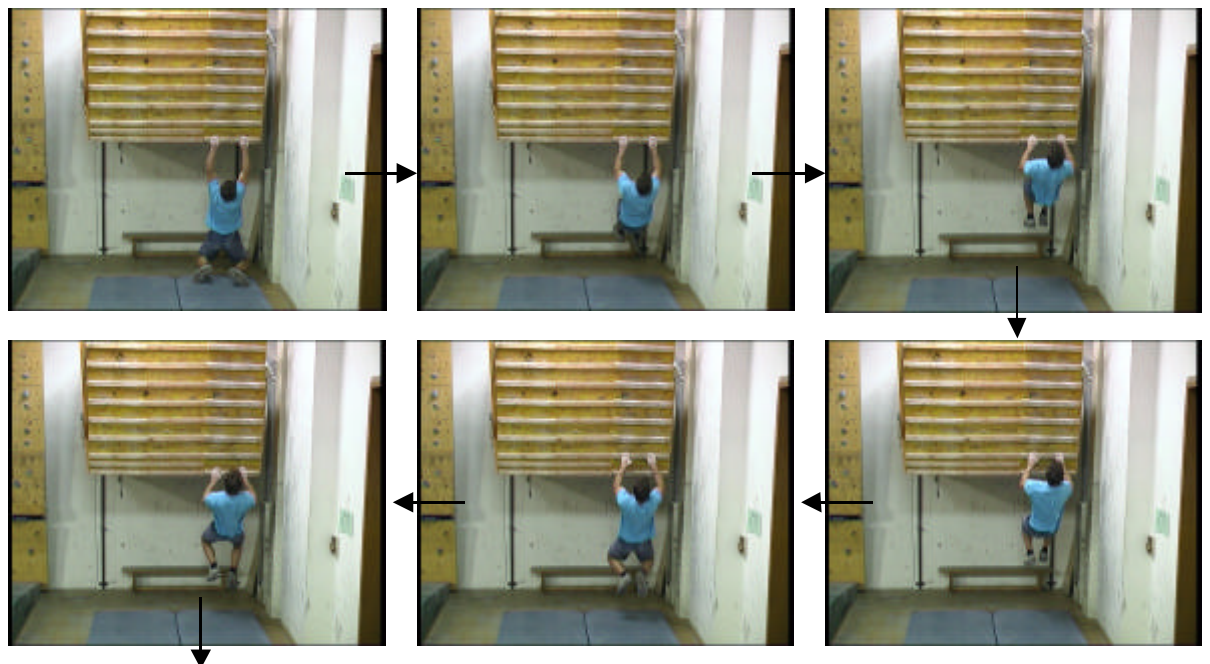
3.8.2 mit Halten

Dabei geht es ebenfalls darum den Körper wie oben beschrieben maximal zu beschleunigen und im Zeitpunkt der höchsten Geschwindigkeit den Griff zu verlassen und den Zielgriff zu fassen und zu halten

Timing, Koordination und Explosivität stehen im Vordergrund



3.8.3 Pyramide



3.10 Schnappen aus der einarmigen Fixierstellung

Ziel ist es, den Arm aus der Blockierstellung schneller nach oben zu beschleunigen als es der Schwerkraft möglich ist, unseren Körper nach unten zu bewegen. Dabei geht es um ein rasches Lösen der Spannung und sofortige Aufwärtsbewegung der Greifhand mit folgendem blitzartigem Anspannen der Haltemuskulatur damit ein Hineinfallen in die Gelenke (Schulter, Ellenbogen) vermieden wird

Ausführung: Man befindet sich auf einer Leiste mit angewinkeltem Arm und versucht nun aus dieser Blockierstellung mit der gleichen Hand die obere Leiste anzuklatschen bzw. zu halten.

3.10.1 Mit Anklatschen



3.10.2 Mit Halten und Schwungabbau



5.2 Schnellkrafttraining

5.2.1 Methode der explosiv-ballistischen Krafteinsätze

Arbeitsweise:	konzentrisch	Anpassungserscheinungen
Intensität:	30-40%	Hohe Anfangsrekrutierung von FT- und ST-Einheiten Verbesserung der Intramuskulären Koordination Verbesserung der Kontraktionsgeschwindigkeit beider Fasertypen Verbesserung der Intermuskulären Koordination
Bewegungsgeschwindigkeit :	Explosiv-schnell	
Dauer:	6-8 Wh Geschwindigkeit darf nicht abfallen	
Pause:	Wiederholungspause 5-10sek Serienpause 3-5 min.	
Umfang:	3-5 Serien	
Übungen:	3.6 1 - x - 1 3.7 1 - x - y 3.8 Doppeldynamo	

(nach Ehlenz/Grosser/Zimmermann/Zintl 1995)

5.2.2 Methode der maximalen Kraftleistung

Arbeitsweise:	konzentrisch	Anpassungserscheinungen
Intensität:	Maximal; 55-60%	Hohe Rekrutierung von FT-Fasern (neben ST-Fasern) Verbesserung der Explosivkraft Verbesserung der Kontraktionsgeschwindigkeit Steigerung der Maximalkraft Verbesserung der Intermuskulären Koordination
Bewegungsgeschwindigkeit :	explosiv schnell	
Dauer:	6- 8 Wh Abbruch bei nachlassen der Bewegungsgeschwindigkeit	
Pause:	Wiederholungspause 5 - 10sek Serienpause 3-5 min.	
Umfang:	4 - 5 Serien	
Übungen:	3.6 1 - x - 1 3.7 1 - x - y 3.8 Doppeldynamo	

(nach Ehlenz/Grosser/Zimmermann/Zintl 1995)

5.2.3 Negativmethode

Arbeitsweise:	exzentrisch	Anpassungserscheinungen
Intensität:	60-80%	Hohe Rekrutierung vieler motorischer Einheiten in der statischen Bremsphase (Reflexinnervation)
Bewegungsgeschwindigkeit :	Schnell mit plötzlichem Abstoppen	
Dauer:		Speicherung der potentiellen Energie in der elastischen Komponente des Muskels jedoch keine Nutzung dieser Energie.
Pause:	Wiederholungspause 5-10 sek. Serienpause 3 min.	
Umfang:	5-9 Serien	
Übungen:	3.6 1 - x - 1 3.9 Schnappen aus der einarmigen Fixierstellung (mit Halten)	

(nach Ehlenz/Grosser/Zimmermann/Zintl 1995)