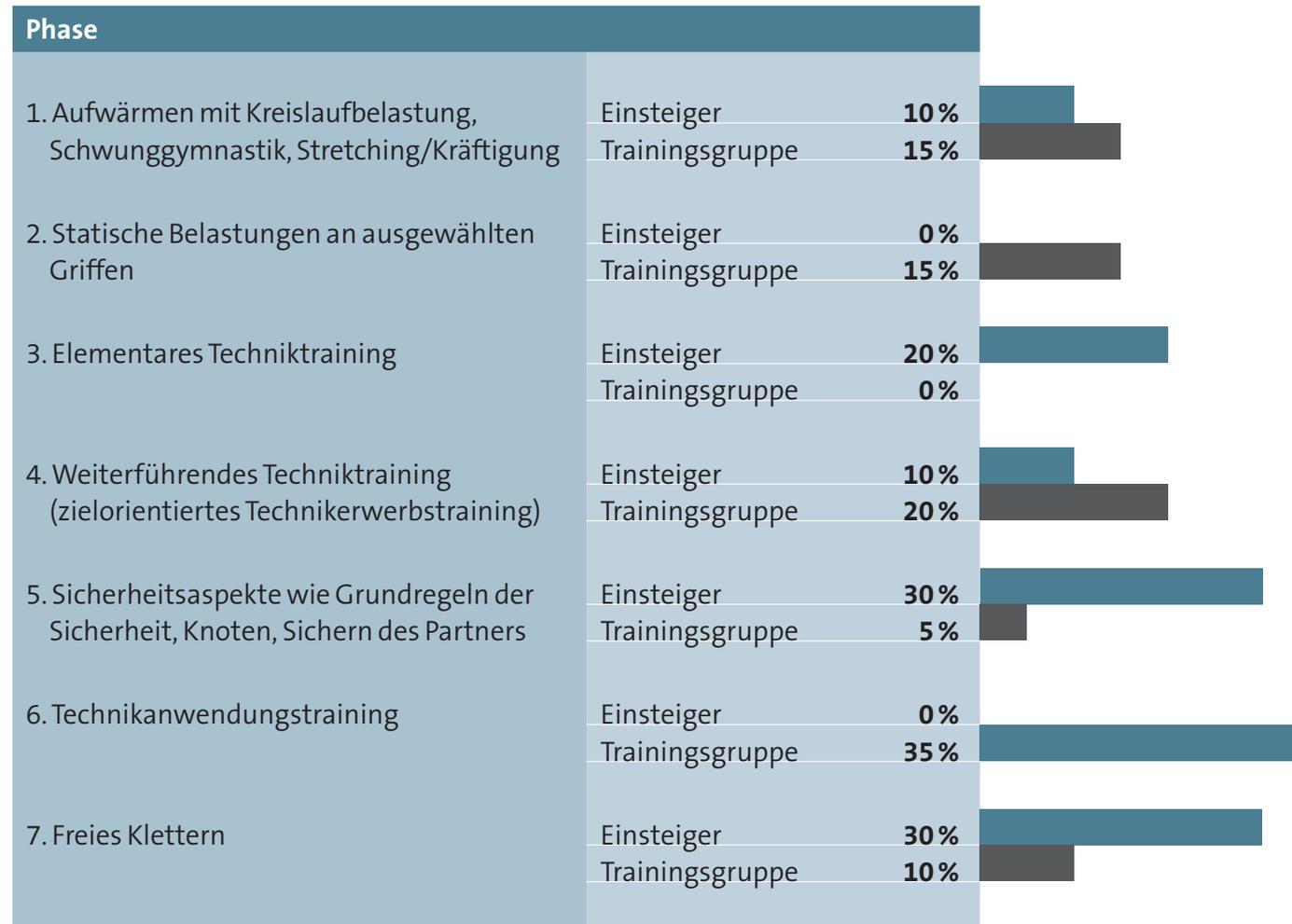


## Trainingshinweise

Die Abfolge der einzelnen Trainingsschwerpunkte erfolgt bei jeder Zielgruppe immer nach dem gleichen Schema. Wenn auch mit unterschiedlicher Gewichtung der einzelnen Phasen.



### Intensität

Das Training sollte so aufgebaut sein, dass alle Teilnehmenden möglichst viel üben und trainieren können. Es sollte in einem tiefen Intensitätsbereich trainiert werden, in welchem über eine längere Zeitspanne (bis 30 Minuten) geklettert werden kann.

### Bewegungspräzision

Übungsformen, welche die Kletterbewegungen für die Hände (Greifbewegung) und vor allem für die Füße (Antreten, Fusswechsel) gezielt verzögern, fördern die Bewegungspräzision.

### Kletterfluss

Übungsformen, welche die Gesamtkletterbewegung gezielt verzögern, verbessern die Bewegungsausführung und haben den Vorteil, dass die Teilnehmenden nicht in zu hohen Schwierigkeitsbereichen klettern.