

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 42 (1985)

Heft: 3

Artikel: Training im Klettergarten

Autor: Josi, Walter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992473>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

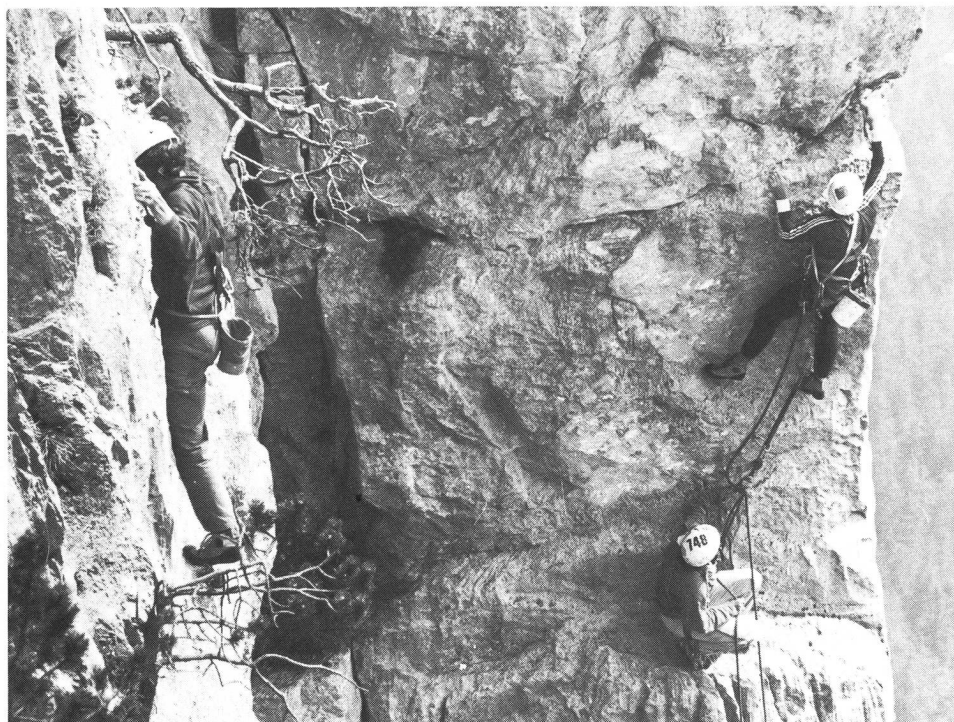
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Training im Klettergarten

Walter Josi



Felsgärten wie hier am Abendberg sind Spielgärten für Kletterer.

Der Kletterer strebt eines der folgenden Ziele an, oft auch beide.

Ziel 1:

Freies Klettern in immer höheren Schwierigkeitsbereichen.

Ziel 2:

Vorbereitung auf das alpine Bergsteigen, auch Ergänzung zu diesem.


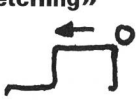





Je nach Gewichtung der Zielsetzung, kann der nachfolgende Trainingsvorschlag abgewandelt werden. In jedem Fall sollen aber folgende – in der Praxis oft beobachtete Hauptfehler – vermieden werden:

Fehler 1:

Der Kletterer geht *zu rasch* an seine Leistungsgrenze. Resultat: Kein Trainingserfolg, Frustration im günstigen – Zerrungen und Verletzungen im ungünstigen Fall.

Fehler 2:

Klettern ist für viele immer noch gleichbedeutend mit Seilschaftsklettern. Gerade mit Gruppen erreicht man eine viel höhere Trainingsintensität, wenn die (gefahrlosen) Möglichkeiten zum *seilfreien* Klettern besser genutzt werden.

Stationen	Was	Warum
Anmarsch 	Gemächlich anlaufen, Tempo steigern und gegen das Ziel wieder auslaufen.	Der Zusteig zum Klettergarten frisst oft viel Zeit weg. Wichtig: Diese Zeit für das Kreislauftraining nützen.
«Stretching» 	Sanfte Dehnung des Muskels, so weit es geht, ohne dass es weh tut und 10 bis 30 Sekunden verharren, entspannen. Nicht zerrn, ruhig und gleichmässig atmen.	<ul style="list-style-type: none"> – Aufwärmen, Vorbereitung für die typischen Belastungen – Erweitern des Bewegungsspielraums – Psychische Vorbereitung, Konzentration, Einstimmung auf die Klettersituation.
Einklettern ohne Seil 	Zum Beispiel Quergänge am Wandfuss (jederzeit gefahrlos abspringbar) in <i>beiden Richtungen</i> . Variieren der Schwierigkeit. Aber: Bewegen, bewegen...	<ul style="list-style-type: none"> – Übungsintensität, niemand wartet – Schwierigkeit kann individuell variiert werden – Übungsbetrieb kann vom Leiter leicht überwacht und gelenkt werden.
Einklettern mit Seil 	<i>Flüssiges</i> Seilschaftsklettern auf leichten Routen im Auf- und Abstieg.	<ul style="list-style-type: none"> – Schulung der Wahrnehmung und Bewegungsautomation – Schulung der Seilhandhabung, der Kommunikation und der Sicherungstechnik.
Steigern der Schwierigkeit 	Begehen einer bekannten, schon früher bewältigten Route.	Optimierung der Bewegungsökonomie und -koordination.
Leistungsgrenze 	Versuch an einer bis jetzt noch nicht bewältigten Stelle. Eventuell auch «Bouldering» (freies Klettern).	Trainingsreiz Rückkoppelung
Ausklang 	«Stretching» wie am Anfang, Abstieg	Nie mit einer Maximalbelastung das Training abschliessen!