

**Kalle Steuer - Simple Climbing Training
Coach, Physiotherapeut**

Klettertraining: Was wirklich wichtig ist

**Grundlegende Verhaltensweisen & Strategien
für alle Klettermenschen,
die es wirklich ernst meinen**

Was ist das hier und für wen ist dieses Booklet gedacht?

Dieses Booklet ist keine 1zu1-Anleitung zum vermeintlich „richtigen“ Training.

Hier soll bewusst keine spezifische Art des Trainings empfohlen werden. Es sollen keine detaillierten Inhalte für einzelne Trainings-, Boulder- oder Klettersessions besprochen werden. Denn die sind für alle Menschen individuell anders und können sehr unterschiedlich aussehen.

Ich möchte vielmehr grundsätzliche Gedankenansätze für alle anbieten, die es wirklich ernst damit meinen, gut und nachhaltig trainieren zu wollen.

Egal ob ihr Profis oder Trainingsneulinge seid, egal welche Ziele ihr genau verfolgt.

Wenn ihr am Ende dieses Booklets einen groben Leitfaden entwickelt habt, an dem ihr eure aktuelle Trainingspraxis messen und überprüfen oder ein ganz neues persönliches Konzept entwickeln könnt, war die Lektüre erfolgreich.

Warum ist das notwendig?

Wir leben in einer komischen Zeit. Klettern und vor allem Bouldern ist super populär, der Sport boomt, wird zunehmend kommerzialisiert, professionalisiert und die Leistungen explodieren.

Zudem ist es immer leichter, Informationen einzusammeln oder sie zu teilen.

Gut zu trainieren sollte also mit etwas Recherche-Aufwand gar kein Problem sein, oder?

Paradoxerweise ist das meiner Meinung nach kaum der Fall.

Social-Media-Algorithmen zeigen viel lieber, wie toll alle anderen sind & welche drei Super-Übungen sie vermeintlich dahin gebracht haben – aber nicht wie man selbst auch da hinkommt.

Klettern ist ein Sport, bei dem es sowieso schon schwierig ist, einen kühlen Kopf zu bewahren.

Verständlich, bei dem ganz natürlichen Gipfelrausch, dem Adrenalinschub, wenn man in der Boulderhalle einen neuen, super schweren Zug geschafft hat, oder dem Gefühl, wenn man endlich am Topgriff des nächsten Grads hängt. Das will man dann so schnell wie möglich wiederholen, so oft wie möglich. Und die digitale Welt verstärkt das.

Durchschnittliche ambitionierte Kletternde haben daher meist ein Übermotivationsproblem und schaffen es nicht, sich lange genug auf das Wesentliche zu fokussieren, sofern sie das überhaupt ausgemacht haben.

Deshalb geht es hier darum, zu verstehen, wie sinnvolles & nachhaltiges Training aussieht.

Welche Überlegungen dazu wichtig sind und wie man es grundsätzlich aufbaut.

Was ist sinnvolles und nachhaltiges Training?

Meiner Meinung nach muss „Training“ einige Aspekte erfüllen, bevor es wirklich so genannt werden darf.

1. Training folgt jederzeit klar definierten Zielen
2. Training wird regelmäßig durchgeführt
3. Training ist, soweit möglich, progressiv

Das alles gilt für jegliche Form des Trainings. Egal ob simples Gewichtstemmen oder komplexes Training an der Kletterwand.

In meiner Erfahrung scheitert ein Training selten, wenn es an Messbarkeit und Progression fehlt. Viele scheitern, weil sie es nicht schaffen, regelmäßig und zielgerichtet zu trainieren. Daher sind diese Punkte meiner Meinung nach mit Abstand die wichtigsten. Schafft man Konstanz und zielgerichtetes Arbeiten, folgt alles andere oft automatisch.

Dazu benötigt man eine gute Planung der Trainingstage:
Wann und wo kann man regelmäßig zum Training erscheinen?
Was ist das genaue Ziel an diesen Tagen?

Dies muss klar sein, bevor man die Tage mit irgendeinem Inhalt füllt.

Zusätzlich muss die Belastung korrekt gesteuert werden:
Wie viel und wie intensiv darf man trainieren, während man trotzdem stets gewährleistet, dass dieses Training zu einer hohen Wahrscheinlichkeit auch regelmäßig durchgeführt werden kann?

Grundregeln der Trainingsplanung und Umsetzung

Training sollte also immer zuerst zielgerichtet und regelmäßig durchführbar sein. Das zu erreichen ist wichtiger, als unbedingt vermeintlich bessere, viele oder die tollsten neuesten Übungen und Trainingsinhalte durchzuführen.

Deshalb sollte man sich zunächst folgende Fragen ehrlich beantworten:

- 1. Was ist mein großes Ziel?**
- 2. Welche Teilziele bringen mich diesem großen Ziel näher?**
- 3. Was kann ich tun, um ein Teilziel zu bearbeiten?**
- 4. Welche dieser Übungen und Praktiken sind für mich momentan realistisch machbar?**

Das Erklimmen des nächsten Grads oder eine erfolgreiche Wettkampfteilnahme wären große Ziele. Das Verbessern einer bestimmten Klettertechnik, eines Kletterstils, Muskel-, Kraft- oder Fingerkraftaufbau wären Teilziele. Zu ihnen gilt es einfache, mach- und kontrollierbare Übungen und Praktiken zu suchen.

Der nächste Schritt ist dann, aus diesen theoretischen Trainingsinhalten eine Struktur zu stricken, die nachhaltig durchführbar ist. Das bedeutet, dass man sein Training unter normalen Bedingungen ständig durchführen kann, ohne auszubrennen – es sollten keine ständigen größeren Pausen (über normale Ruhetage hinaus) nötig sein.

Um dies zu gewährleisten, muss man sich meistens für einige wenige Dinge entscheiden. Man kann nicht alles gleichzeitig trainieren. Zu viel auf einmal verdirbt den Brei – der Körper ist verwirrt, welche Anpassungen er nun während der Regenerationszeiten priorisieren soll und das Risiko für Überlastungen steigt.

Jede Trainingsperiode kann nur einige Teilziele bearbeiten.
Jede Session sollte sich hauptsächlich auf ein Teilziel konzentrieren.

Je nach der Anzahl machbarer Trainingstage, kann man sich die sinnvolle Menge an Teilzielen während einer Periode ausrechnen. Meiner Erfahrung nach sind es für die allermeisten Menschen 2 bis maximal 3.

Wirklich regelmäßig „nur“ 2 Dinge zu bearbeiten ist besser als übermotiviert 5 Sachen auf einmal zu machen, sich ständig kaputt zu fühlen und ungeplant längere Pausen einlegen zu müssen. Es ist schlicht verlässlicher, nachhaltiger und führt durchschnittlich schneller zum Erfolg – wenn man Erfolg nicht nach Wochen, sondern nach Monaten und Jahren misst.

Alles was man tut, sollte diesen Prozess durchlaufen haben und die Folge logischer und ehrlicher Antworten auf die oben gestellten Fragen sein.

Es ist sehr viel einfacher, nicht doch noch den extra Trainingstag, die Extraübung, den wirklich allerletzten unnötigen Boulder oder das übereifrige Heben des Maximalgewichts einzubauen, wenn man sich die wirklich sinnvollen Dinge einmal bewusst hergeleitet hat und sich diese vor jedem Trainingstag vor Augen führt.

Mindset während des Trainingstages

Welches Teilziel verfolge ich heute?

Was möchte ich tun, um an ihm zu arbeiten?

Ein perfekter Trainingstag ist jeder Tag, an dem man, so gut es möglich war, am Teilziel gearbeitet hat

UND

am nächsten Tag aufwacht und sich bereit fühlt, die nächsten Sessions qualitativ hochwertig anzugehen.

Diese „Perfektion“ ist nicht von der Tagesform, dem höchsten Bouldergrad oder dem bewegten Gewicht abhängig – Training wird „perfekt“, indem man das beste aus der Tagesform macht, ohne sich selbst ins Bein zu schießen. Das ist an guten und schlechten Tagen genauso möglich.

An guten Tagen steigt die Trainingsqualität und man schafft alles, was man sich vorgenommen hat – aber nicht mehr.

Die überschüssige Energie eines solchen Tages erhöht die Chance auf eine weitere gute Einheit am nächsten Trainingstag.

Krampfhaft das Optimum durchzuziehen („just train harder“), wenn es schlecht läuft, ist auch nicht der nachhaltige Weg. Besser, man nimmt den schlechten Tag an und bleibt trotzdem in Bewegung – so gut es halt geht.

Man kann jedes Ziel auch im leichteren Boulder bearbeiten, selbst wenn eigentlich die super tolle Schwierigkeit geplant war.

Nicht aus Frust über einen schlechten Tag jetzt erst recht alle Energie zu verbrennen und sich sinnlos (am eigentlichen Ziel vorbei) gegen die Wand zu werfen erhöht die Chance, dass es am nächsten Trainingstag wieder besser läuft.

Kurz:

Arbeite geplant, zielorientiert und nachhaltig - ganz egal, wie das aufgrund der aktuellen Tagesform gerade aussieht. Solange das Ergebnis ist, dass du gut dein Ziel verfolgst und den Plan eingehalten hast.

Zahlen, Gewichte und Grade sind dabei zweitrangig. Wichtig ist der gesunde Weg zu ihnen. Läufst du diesen Weg, kommen sie an guten Tagen automatisch. Und die guten Tage häufen sich.

Das Trainingstagebuch: Die Umsetzung des Leitfadens im Alltag

Selbst wenn man die grundlegende Trainingsplanung verstanden hat, scheitert es oft an der Umsetzung. Ein Trainingstagebuch stellt sicher, dass man das Geplante wirklich macht und nicht in schädliche Muster verfällt. Du rufst dir fortlaufend ins Gedächtnis, was du momentan sinnvollerweise geplant hast und wie du das umsetzen solltest. Wenn mal etwas schief läuft, kannst du nachforschen, was der Auslöser gewesen sein könnte.

Halte dafür stets Folgendes fest:

Vor der Session:

Welches deiner Teilziele wird bearbeitet?

Wie geschieht das? (Mit zielgerichteten Klettern und Drills an der Wand? Mit Übungen im Trainingsbereich?)

→ Du rufst dir in Erinnerung, für welches deiner Teilziele heute ein Trainingsreiz erfolgen soll.

Vielleicht hast du dafür schon etwas im Voraus geplant. Wichtig ist aber: Ziel ist der tagesaktuell mögliche Reiz, nicht die Zahl im Trainingsplan – die ist das nur Mittel zum Zweck, ein Richtwert und nicht jede Session gleich oder sogar höher.

Während oder kurz nach der Session:

Halte fest, was du wirklich gemacht hast. Möglichst genau und ehrlich.

Dies ist die Grundlage für die Reflexion am nächsten Tag (siehe nächste Seite) und hilft, deine Progression zu verfolgen.

Einen Tag (mind. nach 1 Nacht) später bewertest du die Session:

Frage 1: Hast du so gut es dir möglich war am Ziel gearbeitet?

Frage 2: Hast du aufgehört, bevor die Trainingsqualität signifikant gesunken ist und etwas Energie übrig gelassen, um nun gut regenerieren zu können?

Frage 3: Fühlst du dich bereit für die nächste Session?

Ich nutze danach gerne ein Ampelsystem:

Grün: alle Fragen mit „Ja“ beantwortet.

Gelb: die nächste Session ist nicht in Gefahr, aber eine der ersten beiden Fragen wurde mit „Nein“ oder „Ja, aber.“ beantwortet.

Rot: Du fühlst dich nicht bereit für die nächste Session, weil du in Frage 1 oder 2 (oder in beiden..) ein klares „Nein“ fabriziert hast.

Grüne Ampeln bedeuten, dass man gute Gewissens weiter machen kann. Bei einigen gelben oder einer roten Ampel muss man etwas auf sich acht geben. Häufen sich rote Ampeln, sollte man dringend einen Schritt zurückgehen und etwas ändern – den Plan, seine Herangehensweise oder was auch immer bei der Selbstreflexion herauskommt.

Die besten Kletternden fabrizieren die meisten grünen Ampeln. Über einen langen Zeitraum.

Wichtige Faktoren abseits des Trainingsalltags

Fast wichtiger als das Training selbst ist die Regenerationszeit zwischen den einzelnen Einheiten. Hier geschieht die Anpassung, die dich am Ende besser macht. Gleichzeitig lebst du während dieser Zeit dein sonstiges Leben. Läuft hier etwas schief, hat dies Auswirkung auf deine Regenerationsfähigkeit und damit, früher oder später, auch auf dein Klettern und Training.

Wenn du wirklich ehrlich das Gefühl hast, dass du Frage 1&2 der Ampel meistens mit „Ja“ beantworten kannst und bei Frage 3 trotzdem ständig ein „Nein“ steht, kann das ein Zeichen dafür sein, dein Leben neben der Kletterei zu beleuchten:

Du hast außerhalb des Trainings momentan oder dauerhaft Faktoren, die eine gute Regeneration verhindern. Dies kann vieles sein: Schlechter Schlaf, unzureichende Energiezufuhr oder etliche andere Stressoren im Alltag (Arbeit/Schule/Uni, körperliche Erkrankungen, psychische Probleme, emotional anstrengende Zeiten). Du musst dann dein Training dementsprechend anpassen.

Natürlich kannst und solltest du gleichzeitig den trainingsexternen Stressor ausmachen und so gut es geht ausschalten. Hole dir Hilfe, wenn du das Gefühl hast, dies nicht alleine zu schaffen.

Hat sich die Situation gebessert, evaluierst du deine Trainingskapazität neu und baust diese langsam wieder auf.

Fazit:

Das Problem vieler Kletternden liegt oft nicht darin, was sie im Training machen, wie „hart“ sie trainieren oder wie motiviert sie sind. Sie brauchen keine neuen Übungen oder Trainingsgeräte. Sie brauchen Struktur, Regelmäßigkeit und Stringenz.

Diese Faktoren kann und sollte jede*r von Zeit zu Zeit überprüfen, egal auf welchem Niveau man sich befindet. Ich hoffe, dass ich mit diesem Booklet dazu eine Richtlinie geben konnte.

Für Rückfragen stehe ich immer zur Verfügung und helfe gerne weiter.

Noch immer nicht genug?

Meine Coachings sind erschwinglich und orientieren sich an den Prinzipien, die ich hier dargelegt habe.

Kontaktanfragen über:

Instagram: simpleclimbing

kalle@simpleclimbing.de

+49 173 5854913

www.simpleclimbing.de