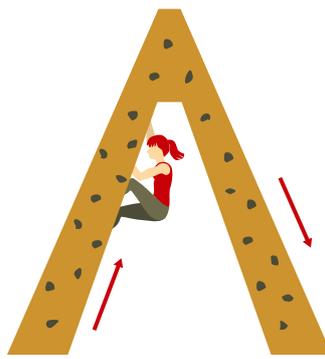


Basisübungen

Boulderpyramide



Leicht
**Jeden Pfeiler einmal hoch
und zurück klettern**



Mittel
**Alle vier Pfeiler im Slalom
umklettern, einmal inside
dann outside**



Schwer
Blind klettern

Trainingsziel und -wirkung

Konditionsfaktoren



Kraft



Ausdauer



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Rhythmisieren

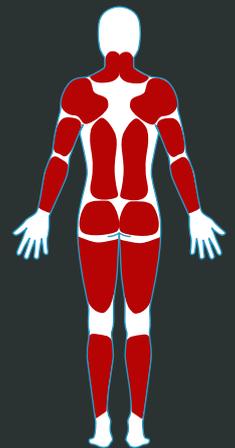
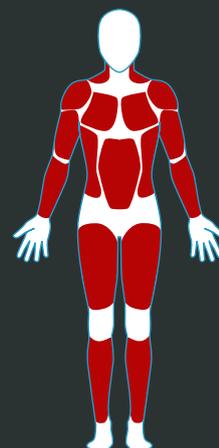


Gleichgewicht



Orientieren

Muskelgruppen



Trainingsvarianten

Boulderpyramide



Einarmig klettern



**Pfeiler einmal längs
umklettern**