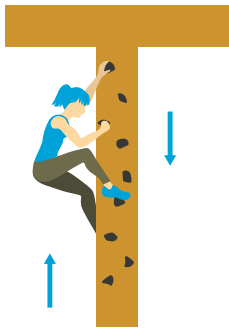


# Basisübungen

## Kletterpilz



Leicht  
**Jede Seite einmal hoch  
und zurück klettern**



Mittel  
**Pilz einmal längs umklet-  
tern**



Schwer  
**Einarmig klettern**

Trainingsziel und -wirkung

### Konditionsfaktoren



Kraft



Ausdauer



Beweglichkeit

### Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Rhythmisieren

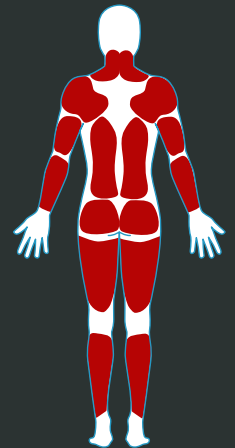
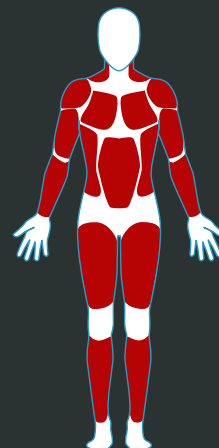


Orientieren



Gleichgewicht

### Muskelgruppen



# Trainingsvarianten

Kletterpilz



**Blind klettern**