

Basisübungen

Klettersteig



Leicht
Auf jeder Seite des Boulderwürfels einmal hoch und runter klettern



Mittel
Einmal um den Boulderwürfel herum klettern



Schwer
Mit einem Arm klettern

Trainingsziel und -wirkung

Konditionsfaktoren



Kraft



Ausdauer



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Rhythmisieren



Gleichgewicht



Orientieren

Muskelgruppen

