

Level 1

Level 2

Level 3

**I. Kreislaufanregung (7 min)**



**Einlaufen**  
▶ **3min** lockeres Einlaufen

1



**Einlaufen**  
▶ **2min** lockeres Einlaufen  
▶ **1min** mit gesteigerter Geschwindigkeit


2




**Einlaufen**  
▶ **1min** lockeres Einlaufen  
▶ **1min** mit gesteigerter Geschwindigkeit  
▶ **1min** kurze Sprints, dazwischen locker traben

3

**Laufen mit Hüftkreisen**



▶ **5** lockere Laufschr. stehen bleiben, das rechte Bein zur Brust heben, **nach außen führen** (Bild 4) und abstellen, erneut **5** Laufschr. und mit dem linken Bein (Bild 5) wiederholen; insgesamt **5x pro Bein**



▶ **5** lockere Laufschr. stehen bleiben, das rechte Bein seitlich abheben, **nach innen führen** und abstellen, erneut **5** Laufschr. und mit dem linken Bein wiederholen; insgesamt **5x pro Bein**

4

5



**Laufen auf der Stelle**  
▶ **15-20s** Knie vorne hoch (Bild 6); **10s** Pause  
▶ **15-20s** hinten Anfersen (Bild 7); **10s** Pause  
▶ **15-20s** Hampelmann (Bild 8); **10s** Pause

6



**Laufen auf der Stelle**  
▶ **15-20s** Knie vorne hoch (Bild 6); **5s** Pause  
▶ **15-20s** hinten Anfersen (Bild 7); **5s** Pause  
▶ **15-20s** Hampelmann (Bild 8); **5s** Pause  
▶ insgesamt **1-2x** wiederholen

7



**Laufen auf der Stelle**  
▶ **20-25s** Knie vorne hoch (Bild 6)  
▶ **20-25s** hinten Anfersen (Bild 7)  
▶ **20-25s** Hampelmann (Bild 8)  
▶ insgesamt **1-2x** wiederholen

8


**II. Körperspannung – Kraft – Gleichgewicht - Beweglichkeit (13-18 min)**




**Stütz Vierfüßler**  
▶ Aus der Ausgangsstellung (Bild 9) Gesäß nach hinten bewegen, dadurch  
9 Arme durchstrecken  
▶ zuerst Schulterblätter nach hinten/unten zusammenziehen, dann Oberkörper zurück nach vorne bringen  
▶ erst rechten, dann linken Arm kurz nach vorne abheben  
▶ Brust langsam Richtung Boden und schneller hochdrücken  
▶ insgesamt **5-10x** wiederholen




**Stütz Kniestütz**  
▶ Aus der Ausgangsstellung (Bild 10) Gesäß nach hinten bewegen, dadurch  
10 Arme durchstrecken  
▶ zuerst Schulterblätter nach hinten/unten zusammenziehen, dann Oberkörper zurück nach vorne bringen  
▶ erst rechten, dann linken Arm kurz nach vorne abheben  
▶ Brust langsam Richtung Boden und schneller wieder hochdrücken  
▶ insgesamt **5-10x** wiederholen




**Stütz Liegestütz**  
▶ Aus der Ausgangsstellung (Bild 11) Gesäß nach hinten bewegen, dadurch  
11 Arme durchstrecken  
▶ zuerst Schulterblätter nach hinten/unten zusammenziehen, dann Oberkörper zurück nach vorne bringen  
▶ erst rechten, dann linken Arm kurz nach vorne abheben  
▶ Brust langsam Richtung Boden und schneller wieder hochdrücken  
▶ insgesamt **5-10x** wiederholen



**Seitstütz Knie**  
▶ Knie ablegen, auf rechten Ellenbogen abstützen, Becken abheben (Bild 12)  
12 und **20-30s** halten  
▶ nach **10s** Pause Seite wechseln  
▶ insgesamt **2-3x** pro Seite



**Seitstütz Knie2**  
▶ Knie ablegen, auf rechten Ellenbogen abstützen, Becken abheben, oberes  
13 Bein gestreckt (Bild 13) langsam nach oben/unten bewegen und **20-30s** halten  
▶ dann Seite wechseln  
▶ insgesamt **2-3x** pro Seite



**Seitstütz**  
▶ Knie gestreckt, auf rechten Ellenbogen abstützen, Becken abheben (Bild 14)  
14 und **20-30s** halten  
▶ dann Seite wechseln  
▶ insgesamt **2-3x** pro Seite  
▶ *optional: oberes Bein langsam nach oben/unten bewegen*

Level 1



**Dehnung dynamisch**

- ▶ im Stand Finger hinter dem Rücken verschränken, Arme durchstrecken und **3x** möglichst weit vom Rücken abheben (Bild 15)
- ▶ im Stand

Oberkörper nach vorne neigen, den rechten Arm möglichst zum linken Fuß führen, den Oberkörper nach links drehen, nach oben schauen und den linken Arm nach oben strecken (Bild 16); dann gegengleich;

**3x pro Seite**

- ▶ seitlicher Ausfallschritt nach rechts, linken Arm über den Kopf nach rechts ziehen (Bild 17), dann gegengleich;

**3x pro Seite**

- ▶ Endpositionen 1-2s halten

Level 2



**Dehnung dynamisch**

- ▶ im Stand Finger hinter dem Rücken verschränken, Arme durchstrecken und **5x** möglichst weit vom Rücken abheben (Bild 15)
- ▶ im Stand

Oberkörper nach vorne neigen, den rechten Arm möglichst zum linken Fuß führen, den Oberkörper nach links drehen, nach oben schauen und den linken Arm nach oben strecken (Bild 16); dann gegengleich;

**5x pro Seite**

- ▶ seitlicher Ausfallschritt nach rechts, linken Arm über den Kopf nach rechts ziehen (Bild 17), dann gegengleich;

**5x pro Seite**

- ▶ Endpositionen 1-2s halten

Level 3



**Dehnung dynamisch**

- ▶ im Stand Finger hinter dem Rücken verschränken, Arme durchstrecken und **5x** möglichst weit vom Rücken abheben (Bild 15)
- ▶ im Stand

Oberkörper nach vorne neigen, den rechten Arm möglichst zum linken Fuß führen, den Oberkörper nach links drehen, nach oben schauen und den linken Arm nach oben strecken (Bild 16); dann gegengleich;

**5x pro Seite**

- ▶ seitlicher Ausfallschritt nach rechts, linken Arm über den Kopf nach rechts ziehen (Bild 17), dann gegengleich;

**5x pro Seite**

- ▶ Endpositionen 1-2s halten
- ▶ insgesamt 2-3x wiederholen



**Dehnung Unterarme**

- ▶ mit der linken Hand das rechte Handgelenk überstrecken (Bild 18)

und Ellenbogen **5x** durchstrecken (Bild 20), dann andere Seite

- ▶ die rechte Hand fausten, mit der linken Hand das rechte Handgelenk beugen (Bild 19) und Ellenbogen **5x** durchstrecken; dann andere Seite

**Insg. 2x wiederholen**



**Dehnung Unterarme**

- ▶ mit der linken Hand das rechte Handgelenk überstrecken (Bild 18),

dann Ellenbogen durchstrecken und **3s** halten; **3x** dann andere Seite

- ▶ die rechte Hand fausten, mit der linken Hand das rechte Handgelenk beugen (Bild 19), dann Ellenbogen durchstrecken (Bild 20) und **3s** halten; **3x** dann andere Seite;

**▶ Insgesamt 2x wiederholen**



**Dehnung Unterarme**

- ▶ mit der linken Hand das rechte Handgelenk überstrecken (Bild 18),

dann Ellenbogen durchstrecken und **5s** halten; **3x** dann andere Seite

- ▶ die rechte Hand fausten, mit der linken Hand das rechte Handgelenk beugen (Bild 19), dann Ellenbogen durchstrecken (Bild 20) und **5s** halten; **3x** dann andere Seite

**▶ Insgesamt 2x wiederholen**



**Dehnung Finger**

- ▶ **5x** Fäuste kraftvoll schließen, wieder öffnen und Finger maximal spreizen

- ▶ Fingerkuppen beider Hände zusammenlegen (Bild 21) und Handflächen **5x** aufeinander zubewegen

**▶ Insgesamt 2x wiederholen**



**Dehnung Finger**

- ▶ **3x** Fäuste kraftvoll schließen, wieder öffnen und Finger maximal spreizen; Endpositionen **3s** halten

- ▶ **5x** alle Langfinger der rechten Hand überstrecken (Bild 22), dann andere Seite

**▶ Insgesamt 2x wiederholen**



**Dehnung Finger**

- ▶ **3x** Fäuste kraftvoll schließen, wieder öffnen und Finger maximal spreizen; Endpositionen **5s** halten

- ▶ jeden Finger beider Hände **3x** einzeln überstrecken (Bild 23), dann andere Hand

**▶ Insgesamt 2-3x wiederholen**



**Einbeinstand**

- ▶ rechtes Knie nach vorne abheben, **30s** halten
- ▶ Bein wechseln

**▶ Insgesamt 2x pro Seite**



**Einbeinstand**

- ▶ rechtes Knie nach vorne abheben, **30s** halten und Kopf langsam nach rechts/links bewegen
- ▶ Bein wechseln

**▶ Insgesamt 2x pro Seite**



**Einbeinstand**

- ▶ rechtes Knie nach vorne abheben, **30s** halten und Augen dabei schließen
- ▶ Bein wechseln
- ▶ *optional: mit Kopfbewegung oder auf weicher Unterlage*

**▶ Insgesamt 2x pro Seite**

Level 1

Level 2

Level 3

**Kniebeugen**



- ▶ hüftbreit stehen
- ▶ Gesäß **10x** langsam nach hinten unten führen (Bild 27, Knie max. 90° anwinkeln)
- ▶ Beine schneller wieder strecken

▶ insgesamt **1-2x wiederholen**

**Kniebeugen Ausfallschritt**



- ▶ hüftbreit stehen
- ▶ Ausfallschritt rechts (Bild 28) nach vorne und das linke Knie absenken, dann Fuß zurück und gegengleich;
- ▶ abwechselnd **5-10x pro Bein**

▶ insgesamt **1-2x wiederholen**


**Kniebeugen Einbeinstand**



- ▶ einbeinig rechts stehen (linkes Bein nach hinten anwinkeln)
- ▶ **5x** rechtes Knie anwinkeln (max. 90°), dann **5x** links


▶ insgesamt **2-3x wiederholen**

**Sprünge beidbeinig**




- ▶ **20-30s** auf der Stelle hüpfen
- ▶ **20-30s** vor und zurück springen (Bild 30); Abstand A-B ca. 40 cm

**Sprünge kombiniert**



- ▶ **30s** beidbeinig auf der Stelle hüpfen
- ▶ **15s** mit dem rechten Fuß vor und zurück springen (Bild 30), dann links
- ▶ **15s** mit dem rechten Fuß nach rechts und links springen (Bild 31), dann links; Abstand A-B ca. 40 cm

**Sprünge einbeinig**



- ▶ **15-20s** mit dem rechten Fuß auf der Stelle hüpfen, dann links
- ▶ **15-20s** mit dem rechten Fuß im Kreuz springen X-A-X-B-X-C-X-D-X; (Bild 32), dann **15-20s** mit links

**III. Einklettern (10-15 min)**

- ▶ Zum Einklettern sollen ca. 120 Griffe gegriffen werden (=4 Kletterrouten bzw. 8 Boulder mit 30 bzw. 15 Griffen)
- ▶ Kletterzüge bewusst ausführen, verschiedene Griff- und Tritttechniken anwenden und viele Griff- und Trittwchsel einbauen
- ▶ Nach 1-2 Kletterrouten eine lohnende Pause durchführen, bsp. abwechselnd mit einem Kletterpartner klettern



▶ **zwei** Kletterrouten oder **vier** Boulder **3-4 Schwierigkeitsstufen** unter dem individuellen Kletterlevel

▶ unbedingt auf große Handgriffe und Fußtritte achten; **max. Grad 5**



▶ **eine** Kletterroute oder **zwei** Boulder **2 Schwierigkeitsstufen** unter dem individuellen Kletterlevel

▶ auf mittelgroße Handgriffe und Fußtritte achten; **max. Grad 6**



▶ **eine** Kletterroute oder **zwei** Boulder **eine Schwierigkeitsstufe** unter dem individuellen Kletterlevel

**Hinweise zur Verwendung:**

- ▶ **WICHTIG:** Bei keiner Übung dürfen während der Ausführung Schmerzen entstehen!
- ▶ Dieses Programm stellt eine Möglichkeit zur **Verletzungsprävention** dar und basiert auf den häufigsten Kletterverletzungen.
- ▶ Es richtet sich an Erwachsene, die Klettern oder Bouldern als Breiten- und Freizeitsport betreiben.
- ▶ Die Übungen benötigen wenig Platz und außer einer Uhr/Stoppuhr kein zusätzliches Equipment.
- ▶ Es besteht aus drei Teilen mit 12 Übungen und vorgegebenen Dosierungen:
  - Teil I dient einer Kreislaufanregung (7 min)
  - Teil II beinhaltet Übungen zu Körperspannung, Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit (13-18 min)
  - Teil III bildet das Einklettern (10-15 min)
- ▶ Das Programm muss **vor jedem Klettern** und Teil I und II insgesamt **2-3x pro Woche** durchgeführt werden.
- ▶ Das Programm ist in **drei verschiedenen Schwierigkeitsleveln** konzipiert, wodurch die Anforderung nach und nach gesteigert werden kann. Grundsätzlich soll mit Level 1 begonnen und zu Level 2 bzw. 3 übergegangen, sobald alle Übungen in Level 1 bzw. 2 über einen Zeitraum von 2 Wochen sicher beherrscht werden. Ausnahmen sind „Laufen mit Hüftkreisen“ und das „Einklettern, welche in jedem Level identisch durchgeführt werden.
- ▶ **Abkürzungen:** bzw.: beziehungsweise; cm: Zentimeter; insg.: insgesamt; max: maximal; min: Minuten; s: Sekunde; x: mal
- ▶ Ausführliche Übungsbeschreibungen mit Erläuterungen online unter <https://www.alpenverein.de> (Ausgabe 6/2022: Besser klettern – Verletzungen vorbeugen. Aufwärm- und Präventionsprogramm fürs Klettern).
- ▶ Videosequenzen zur Anleitung der Übungen auf YouTube unter <https://www.youtube.com/>.

