

Loggen Sie sich bitte ein!

ich suche ...



> [Aktivsport](#)



## Hallenklettern - Kletterschule Teil 1

Indoor-Klettern liegt voll im Trend – wir zeigen dir, wie es richtig geht. Gemeinsam mit den Profis der WIKI Climbing Adventure School in Graz begleiten wir euch durch die einzelnen Lernschritte.

Aktivsport | 07.10.2011 | 10:11 |



**Kletterschule Teil 1**  
**PDF zum Download**  
**und ausdrucken**

- **Die Experten**

Es stimmt schon, dass an einfachen Wänden in Kletterhallen auch (gesicherte) Anfänger hochkommen. „Trotzdem sollte man von Start weg die richtige Technik lernen. Erstens kann man viel Kraft sparen und zweitens kommt man mit einer falsch verinnerlichteten Technik ab einem gewissen Schwierigkeitsgrad garantiert nicht mehr weiter“, weiß Klettertrainer **Stefan Kleinhappl**.

Die gute Nachricht lautet, dass die Grundformen der Klettertechnik im Prinzip einfach sind – man muss nur wissen, worauf es ankommt! Im ersten Teil der **toptimes-Kletterschule** zeigen wir euch vier grundlegende Kniffe – und um die Sache zu veranschaulichen, auch die typischen Anfängerfehler dazu.

**Damit das klar ist:** Das hier Gezeigte darf ungesichert nur in einem Boulderbereich geübt werden! Also in ungefährlicher Absprunghöhe. Wer höher hinaus will, muss unbedingt die korrekte Seilsicherung erlernen. Und noch etwas: Einen echten Kletterkurs können wir

**Mag. Stefan**

**Kleinhappl** ist Leiter der WIKI Climbing Adventure School in der Kletterhalle City Adventure Center (CAC) in Graz.

**Victoria Klemm** (16) klettert bei ÖAV-CAC Graz, 5-fache steirische Meisterin in Speed und Vorstieg, Dritte der Ö-Meisterschaft.

**Kontakt:** Tel. 0 316/22 54 99  
E-Mail: [office@c-a-c.at](mailto:office@c-a-c.at)  
Web: [www.c-a-c.at](http://www.c-a-c.at)

natürlich nicht ersetzen – sondern wollen ihn euch ausdrücklich empfehlen. Denn alles, was wir hier zeigen, gehört natürlich immer wieder fleißig geübt.

**Körperschwerpunkt tief und nahe an der Wand**

**RICHTIG:** Der Körperschwerpunkt sollte immer tief bleiben und nahe an der Wand sein. Das erreicht man am besten mit gestreckten Armen und gebeugten Beinen. Diese ökonomische Position sollte so lange und so oft wie möglich eingehalten werden, denn damit sparst du Oberarmkraft. Merk dir also den Grundsatz: Erst hochsteigen, dann die Beine durchdrücken, dann erst greifen.



werden nicht optimal belastet.

**FALSCH:** Der Körperschwerpunkt ist sehr hoch, die gebeugten Arme kosten Oberarmkraft. Die Griffe



[Seite 2 »](#)

Recommend

[Mitkommentieren! Sagen Sie uns Ihre Meinung >](#)