

Ein paar persönliche Worte zum Einstieg 5

Kraft, Beweglichkeit und Kontrolle für Kletterer, Boulderer, Ninjas, Artisten und taktische Berufe 8

Interne und externe Kompetenz	8
Für wen dieses Buch ist:	9
Was dieses Buch nicht ist:	9
Einfachheit	11
Begrifflichkeit und weiterführende Links	11
Fitness	12
Kontext	13
Real World Strength, authentische und relevante Kraft	13
Die keine-Pausentage- Strategie	14
Tägliche Mobilisation	16
Warum Aufwärmen?	18

Einstieg Challenges 20

Körperkunde 22

Bewegungsapparat	22
Knochen	22
Gelenke	23
Gelenkstabilität	24
Serratusstütze	26
Der Gelenk-zu-Gelenk Ansatz	28
Muskeln	30
Nervensystem	32
Faszien	32
Körperachsen und Körperebenen	34
Nomenklatur der Bewegung	34
Kinetische Kette – closed und open chain	
Bewegungen	35

Wirbelsäule - 3D Anatomie	36
Normwerte der Wirbelsäulenbeweglich- keit	37
Der Schultergürtel	42
SASS (Straight Arm Scapula Strength) – Routine	45
Arme	48
Hände und Finger	50
Das Becken als Zentrum	54
Das Kniegelenk	58
Das Sprunggelenk	58
Unsere Füße	59

Balance und Körperspannung 60

Balance	62
Körperspannung	64

Atmung und Körperspannung 74

Atmung und Optik	77
------------------	----

Primitive Bewegungen 84

Bewegungsgrundformen	87
Bewegungsexperimente	88

Grundsätzliche Bewegungsmuster 91

Greifen	92
Griffkraft trainieren	96
Griffkrafttraining ist isometrisches Train- ing	98
Griffkraft aufbauen und erhalten	102
Ziehen (zum Körper)	104
Der Klimmzug	107
Drücken & Stützen (vom Körper, von der Brust weg)	112
Hinge-Muster (von engl. „hinging“) Klap- pen, Beugung in der Hüfte	116
Hocken (engl. Squatting & Lunging)	120

Twisting (verdrehen, Verwindung, Anti-Rotation)	122
Gait - Muster (Gehen, laufen, sprinten, springen)	126

Bonus Challenges
132

Hilfsmittel, die dein Klettertraining bereichern
134

Partnerakrobatik	139
------------------	-----

Körpertraining für Kraft, Beweglichkeit und Kontrolle
141

Ganzheitliches Training	141
Beweglichkeit	142
Kraft	143
Kontrolle	143

Beweglichkeit
145

Stretchen, Dehnen & Mobilisieren	147
Beweglichkeitstraining in der Praxis	148

Beweglichkeitstests
157

Maximalkraft
162

Formen der Maximalkraft	164
Intensitätsbestimmung	164

Klassisches- versus kontextuelles Training
172

Klassischer Aufbau eines Krafttrainings-blocks	174
Systemwandtraining (SWT)	179
Wie du Maxkraft trainierst	184
Übungsauswahl	186

Skalierbarkeit der Schwierigkeit von Übungsabfolgen am Beispiel des Klettertaus	192
Trainingspraxis	196

Exemplarisches Zirkeltraining
202

Kraftausdauer
204

Lokale anaerobe Ausdauer	204
Blutblockade	206
Aerobe Energiebereitstellung und Durchblutung (AED)	208
Praxis des Intervalltrainings	213

Grundlagenausdauer
218

Polarisiertes Training (POL)	222
High Intensity Intervall Training (HIIT)	224

Bewegungssteuerung und -kontrolle
226

Was ist das Nervensystem?	226
Kontrolle	227
ist eine Fähigkeit des Nervensystems	227
Sinnesorgane	228
Bewegungssteuerung	229

Trainingsgrundlagen
232

SAID, das grundlegende Trainingsprinzip im Sport	233
Training und Leben	234
Trainings- Mantras	239
Trainingsplanung & Periodisierung	240
Trainierbarkeit und Lebensalter	246