

# „Bouldern als Einstieg ins Klettern“

Andreas Ludwig von der Sektion Hildesheim des Deutschen Alpenvereins (DAV) ist Klettertrainer im Kletterzentrum hiclimb in Hildesheim. Mit der Trainer C-Lizenz trainiert er leistungsorientierte Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren im Bouldern und Klettern. Im Interview für das LSB-Magazin gibt er Einblicke in den Klettersport.

## Welche Disziplinen gibt es aktuell im Klettersport in Niedersachsen?

Wir trainieren alle Disziplinen, die auch bei den Olympischen Spielen 2020 in Tokio erstmals dabei sind: Leadklettern, Bouldern und Speedklettern.

**Lead** ist die bekannteste Disziplin des Kletterns und seit mehr als zwanzig Jahren als Wettkampfsportart etabliert. Hierbei wird mit einem Seil an 10-20 m hohen Kunstwänden geklettert. Gefragt sind vor allem Kraft, Ausdauer sowie technische und taktische Feinheiten. **Bouldern** bedeutet Klettern in Absprunghöhe (ca. 4.5 m) ohne Seil, wobei Weichbodenmatten einen eventuellen Sturz abfangen. Das Bouldern zeichnet sich durch möglichst schwere Einzelzüge oder Bewegungsabläufe aus. Aufgrund der spektakulären Bewegungen hat sich das Wettkampfbouldern in den letzten Jahren zunehmend zu einem Zuschauermagneten entwickelt.

Beim **Speedklettern** geht es um die Bewältigung einer 15 m hohen standardisierten Speedroute mit genormten Griffen und Tritten in einer möglichst kurzen Zeit. Dabei sind vor allem Schnell- und Maximalkraft sowie eine hohe Greif- und Trittpräzision gefragt.

## Welche Disziplin würden Sie einem Anfänger empfehlen?

Der leichteste Einstieg ist das Bouldern, da man keine größeren Vorkenntnisse und außer Kletterschuhen erstmal keine weitere Ausrüstung benötigt. Die meisten Kletterhallen bieten Schnupper- bzw. Grundkurse für den Einstieg an.

## Welche Voraussetzungen sollte man für den Klettersport mitbringen?

Klettern kann prinzipiell erstmal jeder. Natürlich sollte Freude an der Bewegung vorhanden sein. Bei uns in Hildesheim gibt es Angebote für jede Altersgruppe, das heißt wir haben sowohl Gruppen für Vierjährige als auch für Senioren.



Andreas Ludwig beim Training mit Nachwuchskletterer Lenni Richter. Foto: privat

## Aus welchen Inhalten besteht ein klassisches Klettertraining?

Die Trainingsinhalte hängen stark von der Altersstruktur und der Zielrichtung ab. Studien sagen, dass sich die Fähigkeiten von guten Kletterern neben den körperlichen Voraussetzungen aus 40 Prozent Kraft, 36 Prozent Technik, Taktik und Psyche sowie 10 Prozent Beweglichkeit zusammensetzen. All das versuchen wir natürlich abzudecken.

Eine klassische Kletterstunde dauert zwischen 90 und 180 Minuten. Generell beginnt man zunächst mit einem Aufwärmprogramm mit leichten Bewegungs- und Kletterübungen. Danach sollte man möglichst viel Zeit an der Wand verbringen, um vor allem bei den jungen Sportlern den Spaß und die Kreativität beim Klettern zu fördern. Die Kletterstunde endet in der Regel mit dem sogenannten „Ausklettern“, bei dem leichte Routen geklettert werden. Dazu gehört auch ein ausgiebiges Dehnprogramm.

Neben dem klassischen Klettertraining absolvieren die älteren Kletterer auch ein reines Athletiktraining, das komplett ohne Kontakt zur Wand stattfindet.

## Wie ist es um den Nachwuchs im Klettersport bestellt?

Die Nachfrage im Klettersport ist in den letzten Jahren stark angewachsen. Bei uns

in Hildesheim ist es aktuell so, dass wir die Nachfrage gar nicht abdecken können, da uns die Trainer fehlen. Vor allem das Bouldern hat sich zu einer richtigen Trendsportart entwickelt.

## Wie gut ist die Stellung von Niedersachsen im Leistungssport?

In Norddeutschland gibt es eine starke Kletterfraktion. Die DAV Sektion AlpinClub Hannover ist schon seit vielen Jahren mit sehr guten Kletterinnen und Kletterern bei den nationalen und internationalen Wettkämpfen vertreten. Allgemein hat sich die Infrastruktur in Norddeutschland deutlich verbessert und es sind sehr viele neue Hallen entstanden. Natürlich kann man nicht aus jedem einen Leistungssportler machen. Das ist aber auch nicht das Ziel.

## Welche Herausforderungen sehen Sie für den Klettersport in Niedersachsen in den nächsten Jahren?

Wichtig ist es, für den Bereich Leistungssport ausreichend gut ausgebildete und motivierte Trainer zu finden. Nur so kann man das hohe Leistungsniveau halten und ausbauen.

✉@  
[www.dav-hildesheim.de](http://www.dav-hildesheim.de)  
[info@dav-hildesheim.de](mailto:info@dav-hildesheim.de)  
[info@hiclimb.de](mailto:info@hiclimb.de)