



SPORTKLETTERN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für den Umstieg vom Toprope in den Vorstieg – sauber clippen, Stürze trainieren und Kraftausdauer statt Maximalkraft aufbauen.

1. SEIL & SICHERUNGSGERÄT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Sicherungsgerät	Hoch	Halbautomat blockiert zusätzlich und verzeiht Fehler – die Einsteiger-Empfehlung.
Seil	Hoch	Nur dynamische Einfachseile; 9,5–9,8 mm ist ein guter Allround-Durchmesser.
Seilende	Hoch	Immer einen Knoten rein – an hohen Wänden ist zu kurzes Seil eine reale Absturzursache.

2. EXEN RICHTIG CLIPPEN

Wichtigkeit: **Hoch**

REGEL	WARUM
Kein Backclip	Das Seil läuft vorn aus dem Karabiner, zu dir hin – sonst kann es sich im Sturz aushängen.
Kein Z-Clip	Immer den höchsten Strang direkt am Gurt clippen, nie den darunter.
Gute Position	Auf Brust- bis Kopfhöhe an gutem Griff clippen, nicht gestreckt mit viel Schlappseil.
Griffe blind können	Pinch und Snap links wie rechts üben – spart am Limit Kraft und Nerven.

3. VOM TOPROPE IN DEN VORSTIEG

Wichtigkeit: **Hoch**

DIE PROGRESSION

- Toprope zuerst:** Ein paar Wochen festigen, bis Sichern, Ablassen und Partnercheck automatisch sitzen.
- Leicht einsteigen:** Erste Vorstiege zwei bis drei Grade unter Limit – ruhig clippen, oben locker bleiben.
- Aus Ruhe clippen:** Immer aus stabiler Position mit beiden Händen einhängen, erst niedrig oder im Toprope üben.
- Mini-Stürze zulassen:** Erst auf Hüfthöhe, dann höher – das Nervensystem lernt: ein sauberer Sturz ist harmlos.

4. SICHERHEIT & PROJEKTIEREN

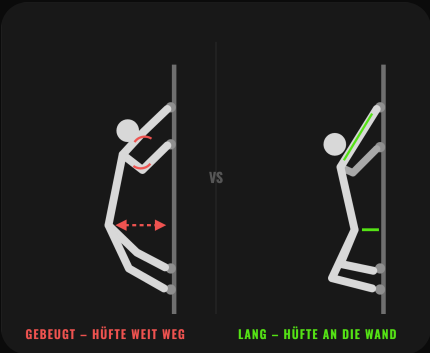
Wichtigkeit: **Hoch**

- Weich fangen:** Knie federn lassen und beim Straffwerden mitgehen – nur mit freiem Bodenpuffer, sonst hart fangen.
- Projekt statt Zufall:** Ein bis zwei Grade über deinem sicheren Niveau, Beta Sektion für Sektion ausarbeiten, dann frisch senden.
- Finger & Schultern schützen:** Bis zu 93 % der Kletterverletzungen sind schleichende Überlastung, nicht Stürze – Last langsam steigern.
- Von der Halle an den Fels:** Eigene Exen mitbringen, Helm auf und mehrere Grade unter Hallenlimit starten.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: RUHEN AM SKELETT

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Pump entsteht durch Metabolit-Stau, wenn du fester greifst als nötig – verschwendete Kraft, die dir vor der Crux fehlt.

Tipp: Am gestreckten Arm hängen, Hüfte in die Wand drücken, Gewicht auf die Füße – und die freie Hand ausschütteln, bevor sie ganz zumacht.

FAKTOR 2: STURZTRAINING SCHLÄGT ANGST

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Angst lässt dich fester greifen und die Route enger sehen – das macht dich messbar schlechter, nicht sicherer.

Tipp: Über eine Leiter aus immer größeren, kontrollierten Stürzen an steiler Wand mit freiem Fall-Raum arbeiten – nie in Bodennähe.

FAKTOR 3: KRAFTAUSDAUER SCHLÄGT MAXIMALKRAFT

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Am Seil entscheidet, wie lange du hältst – nicht wie stark. Seilkletterer passen sich anders an als Boulderer.

Tipp: Drei Werkzeuge im Wechsel: ARC (10–30 min knapp unter dem Pump), Repeaters (7 s halten/3 s lösen) und Intervalle für die Spitze.



PRO-TIPP: Bau dir eine Sturz-Leiter: diese Woche ein Mini-Sturz auf Hüfthöhe, nächste Woche einer über der Exe. Wer Stürzen systematisch übt statt zu hoffen, dass er nicht fällt, klettert am Limit lockerer.