



KLETTERN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Partnercheck, Beinarbeit und Kopf-Basics für deine ersten Routen am Seil.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Kletterschuhe	Hoch	Passform vor Design: eng sitzen ja, Schmerzen nein.
Gurt & Sicherungsgerät	Hoch	Nur mit CE-/UIAA-Kennzeichnung – und die Bremsmechanik des Geräts blind beherrschen.
Chalk	Mittel	Magnesia hält die Hände trocken und den Grip verlässlich.

2. KOPF-SACHE

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Routenlesen:** Züge und Ruhepunkte vom Boden aus planen statt in der Wand improvisieren.
-  **Sturztraining:** Kontrollierte Stürze üben baut Angst ab und schafft Vertrauen in Partner und Material.
-  **Atemkontrolle:** Rhythmisch atmen, bewusst ausatmen – Pressatmung kostet Ausdauer und Ruhe.
-  **Prozess-Fokus:** Auf den nächsten Zug konzentrieren, nicht auf das Ende der Route.

3. SICHERHEITS-RITUALE

Wichtigkeit: **Hoch**

NICHT VERHANDELBAR

-  **Partnercheck:** Vier-Augen-Prinzip vor jedem Start – der ausgelassene Check ist der gefährlichste Fehler.
-  **Bremshand-Regel:** Die Bremshand verlässt niemals das Seil – egal was passiert.
-  **Klare Kommandos:** Standard-Kommunikation („Zu!“, „Ab!“) verhindert gefährliche Missverständnisse.

4. STARK & BELASTBAR WERDEN

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **15 Minuten aufwärmen:** Finger und Schultern gründlich mobilisieren – Sehnen brauchen Vorlauf.
-  **Antagonisten trainieren:** Druckmuskulatur als Gegenspieler stärken – schützt die Schultergelenke.
-  **Hüftmobilität:** Eine bewegliche Hüfte bringt das Gewicht auf die Füße und spart Armkraft.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

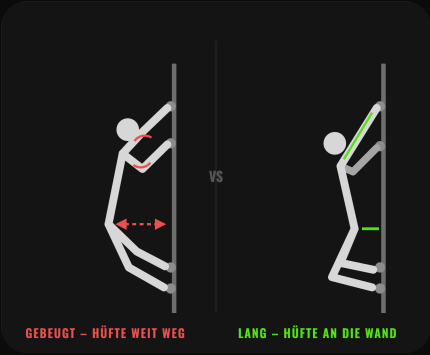
FAKTOR 1: BEINE STATT ARME

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer sich hochzieht, pumpt die Unterarme in Minuten leer.
Tipp: Die Beinstreckung ist dein Motor. Präzise treten: den Fuß ansehen, bis er stabil steht.

FAKTOR 2: LANGE ARME

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Ständig angewinkelte Arme verbrennen Kraft im Halten.
Tipp: In die Skelettstruktur hängen und die Hüfte nah an die Wand bringen – das Gewicht wandert auf die Füße.

FAKTOR 3: DREIPUNKT-REGEL

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Unkontrollierte, hektische Züge enden im Abrutschen.
Tipp: Immer drei Gliedmaßen stabil an der Wand, bevor sich die vierte bewegt.



PRO-TIPP: Klettere eine leichte Route doppelt: einmal normal, einmal so leise wie möglich. Wer lautlos tritt, tritt präzise – das schnellste Technik-Upgrade, das es gibt.