

## Alpenverein Edelweiss

Zweig des Österreichischen Alpenvereins  
A-1010 Wien, Walfischgasse 12  
Tel. +43 1 5138500  
Mo-Do 9:00 - 18:00, Fr 9:00 - 17:00  
office@alpenverein-edelweiss.at  
www.alpenverein-edelweiss.at  
ZVR-Zahl: 689913046



# System Kubista®

**Die Indoor-Boulderkurse und die Sportklettercamps** fußen auf dem langjährig bewährten System Kubista®, das eine umfassende Systematik aller Elemente der Klettertechnik darstellt und mit klaren Wenn-Dann-Regeln Lösungen für jedes Bewegungsproblem in außergewöhnlicher Klarheit und allgemeingültiger Übertragbarkeit anbietet. Bei den Boulderkursen werden im Herbstsemester alle Grundlagen und die wichtigsten Standardmuster behandelt, im Frühjahr geht es dann darauf aufbauend um die Verfeinerung und Vervollständigung. Die Betonung liegt auf alldem, was du in der Praxis am realen Fels wirklich brauchst!

### An jedem Boulder-Kurstermin

- hörst du die theoretischen Grundlagen zu einem Technikthema
- probierst du einige der vielen neuen Boulder zu diesem Schwerpunkt
- bekommst du Musterlösungen dazu und zusätzlich speziell für deine persönlichen Erfordernisse (Körpermaße, Kraft, Beweglichkeit) angepasste Alternativen
- werden deine Fehler analysiert und optimale Bewegungen vorgezeigt
- baust du „schleichend und gesteuert“ sportkletterrelevante Kraftkomponenten mit uns auf.

Am meisten profitierst du, wenn du die erhaltenen Aufgaben – ein wichtiger Bestandteil des Systems – bis zum folgenden Termin üben kannst.

Danach hast du ein vollständiges Repertoire an übertragbaren Bewegungsmustern zur Verfügung.

Welches Muster du am echten Fels an welcher Stelle aus dem Köcher ziehen solltest, zeigen wir dir dann auf einem unserer Sportklettercamp am Fels als Abrundung innerhalb dieses Gesamtkonzeptes.

Dazu gibt's natürlich Materialkunde, ausführliche Anleitungen zum sportartspezifischen Aufwärmen, Dehnen und zur Verletzungsprophylaxe sowie Tipps zu deiner Trainingsplanung etc. und sowieso ALLES rund ums Klettern aus erster Hand.

## Sportklettercamps am Fels

Wer beim Sportklettern wirklich weiterkommen will und die neu erworbenen Bewegungsmuster auch in einer wunderschönen Outdoor-Kulisse umsetzen möchte, kommt früher oder später – innerhalb des Gesamtkonzeptes System Kubista® – auf unsere Kletterlager/ Kletterwochenenden. Ideal wäre diese Umsetzung am Fels unter unserer Anleitung für dich gleich als **Ergänzung nach** einem Wintertraining in der Halle.

Inhalt und Ort aller Kletterlager werden auf die Wünsche und Bedürfnisse der jeweiligen TeilnehmerInnen und natürlich die aktuelle Wetterlage (!) abgestimmt. Im Zuge der Anmeldung werden zwei Kleingruppen ggf. unterschiedlicher Schwierigkeitsniveaus zusammengestellt, die dann individuell angepasst betreut werden können.

- Technik-Anwendung mit Trainer aus dem Spitzensport
- Technik-Verfeinerung um einige sehr felstypische Komponenten (Trittwahl- und -präzision, Krafteinsatz radikal minimieren, Hands-off, „Lesen des Felses“, spezielle felstypische Grifftechniken...)

- Update: Alles zum Thema Material, Sichern/ Standplätze/ und alles zur „Sicherheit beim Sportklettern“ + Einsatz von Klemmkeilen und mobilen Sicherungsgeräten (bei Bedarf)
- Taktik rund um Vorstieg, Onsight und „rotpunkt“
- Physische und mentale Vorbereitung, Selbstmotivation
- Auch Stürzen will gelernt sein: dynamisches Sichern, risikominimierendes Verhalten, Beherrschen der eigenen Vorstiegsängste
- Videoanalysen (u.U.) zur Technik- und Stilverbesserung
- kleiner Trainingsplan zur Vorbereitung aufs Camp

Individuelle Beobachtung und konsequentes Korrigieren in einem intensiven Klettercamp haben noch allen einen markanten Schub in der persönlichen Kletterleistung gebracht.

Dabei sind aber auch bleibende Eindrücke, Spaß und Freude nie zu kurz gekommen.

Je nach Wetter, Zusammensetzung und Wünschen der Gruppe, stehen alternativ folgende bewährte Ziele zur Auswahl:

- im Frühling in Österreich (Wien Umgebung, NÖ, Kärnten u.a.),
- im Sommer in die kühlen Gebiete Frankreichs (Chamonix, Haute Savoie,...), der Dolomiten, Frankenjura, und div. Secret spots ...

Die endgültige Gebietswahl bei den Wochenendcamps erfolgt immer kurzfristig und hängt ab

- von deinen Präferenzen: wünsch dir was! (wie weit woll'ma fahren? Spezieller Gebietswunsch?!)
- von der aktuellen Großwetterlage (Wir machen keine Schlechtwetterprogramme und klettern immer!). Das heißt im Zweifelsfall: „WETTER sticht ursprüngliche Gebietswahl“.
- vom Kletterniveau der TeilnehmerInnen