COME ONE
Mentaltraining | Coaching

Sturz ABC

Das Sturz ABC soll eine Hilfe sein, um sich stetig auf dem individuellen Kletterniveau mit dem Stürzen auseinander zu setzen. Dabei stehen die folgenden Themen im Zentrum:

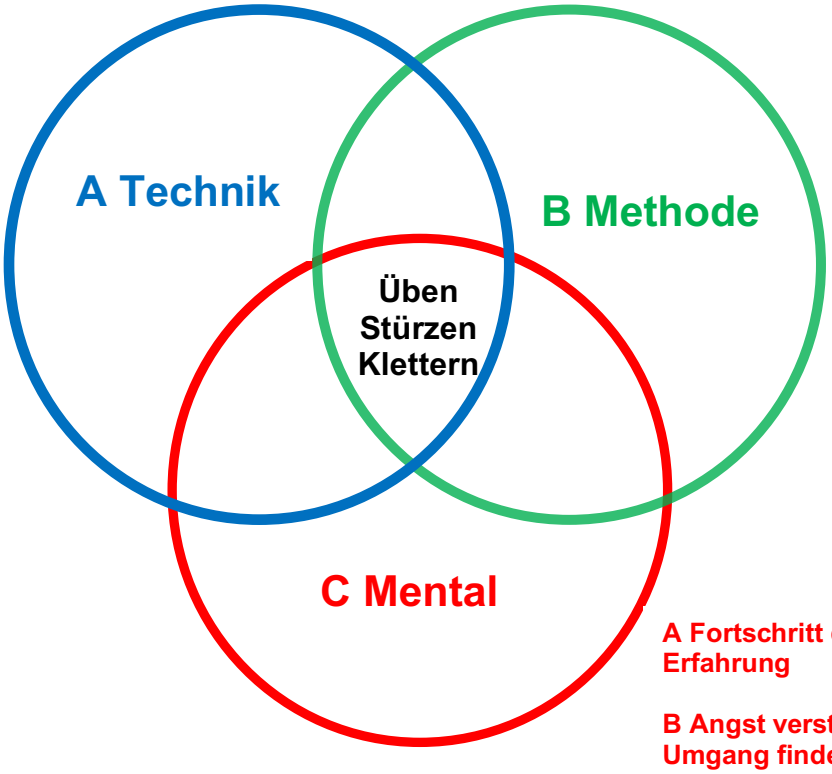
A Die richtige **Technik** um sicher zu Stürzen und um Stürze sicher zu halten.

B Die sinnvollen **Methoden** um schrittweise mit Erfolg Stürze zu erleben und darauf aufzubauen.

C Der **Mentale Aspekt**, um die Angst zu verstehen, zu akzeptieren und schliesslich kontrollieren zu können.

Jedes Thema folgt 3 Schritten und kann somit als ABC - Methode einfach in jedes Klettertraining integriert werden. Unsere wichtigsten Ziele dabei sind:

- Die Sicherheit zu jeder Zeit zu gewährleisten und zu erhöhen.
- Die eigene Sicherungs- und Sturztechnik zu verbessern.
- Das Vertrauen in sich selbst und den_die Kletterpartner_In zu gewinnen und die Angst durch Freude zu ersetzen - selbst beim Stürzen.



A vor dem Sturz

B während dem Sturz

C Fangstoss / Landung

A Toprope

B Vorstieg

C Schlüsselstelle

A Fortschritt durch positive Erfahrung

B Angst verstehen und Umgang finden

C Stressregulation

COME ONE
Mentaltraining | Coaching

A Technik

Sicher Stürzen zu können wird einfacher, wenn ich auch selbst das Sichern sicher beherrsche. Oft liegt sogar genau darin ein grosses Potenzial. Wenn ich als Sicherer verstanden habe, was ich tun muss, um einen sanften Stutz zu halten und warum beim dynamischen Sichern die Sturzdistanz vergrössert wird, dann gelingt es mir beim Klettern einfacher, dem Sichernden zu vertrauen und loszulassen. Ich weiss was mich erwartet und warum das geschieht.
Eine Hürde besteht nur darin, dass der Kletternde selten loslässt und ich nicht dazu komme, Stürze zu halten. Deswegen ist Sturztraining bewusst in jedes Klettertraining zu integrieren.
Auf folgende Aspekte sollte sich der Kletternde und der Sichernde während den drei Sturzphasen achten:

Kletterer

A Vor dem Sturz

- alles Mögliche tun, um die eigenen Unsicherheiten zu reduzieren
  (Teamsetup, Partnercheck, gewichtsreduzierende Massnahmen, richtiges klippen, ist der Haken am Felsen solide?)
- Stressregulation über dem Haken
- Kommunikation klären / Kommando geben
  (Achtung, aufpassen, ich versuche zu ...)
- Umgebung im Auge behalten - Sturzgelände anschauen
  (grosse Volumen, andere Kletterer unter mir, wo werde ich landen?)

B Während dem Sturz

- Griffe loslassen
  (Gefahr von Abdrehen, Wand entlang rutschen)
- entschlossen abspringen um von der Wand wegzukommen, jedoch nicht zu weit, sonst wird der Aufprall härter
- nicht in Seil greifen!
- Arme und Beine abspreizen
- zurücklehnen
- Blick zur Landzone

C Wandkontakt / Fangstoss

- leicht zurücklehnen, so dass die Füsse gegen Wand zeigen
- mit Füssen erster Kontakt zur Wand
- Beine federn Aufprall ab
- Hände kontrollieren das Gleichgewicht, schützen vor Hindernissen, schützen evtl. Kopf

Sicherer

A Vor dem Sturz

1. Höhensektor
   Stand nahe an der Wand mit seitlichem Abstand zum Kletternden
   direkter Seilverlauf
   gerätespezifische Seilausgabe
   aufmerksames Sichern

ab 2. Höhensektor
   Schritt von Wand weg
   Sensorschlaufe / Sensoreck
   aktive Seilausgabe

- Aufmerksames Sichern - besonders beim Clippen
- Verhalten gemäss Kommando
- Blick für günstige Landezone (Seil geben, Seil einziehen)

B Während dem Sturz

- Absprung durch Blick nach oben und / oder durch die Sensorhand registrieren

Sturz im 1. Höhensektor:
   - Seil einziehen und in die Knie gehen (Kniefall)
   - Ziel: dem Sturzzug gegenhalten um möglichst kleine Sturzdistanz zu gewährleisten
   (Gefahr vor Zusammenstoss oder Bodensturz)

Sturz ab 2. Höhensektor:
   - Dynamisches Sichern: über linkes Bein Bewegung nach oben einleiten – mit rechtem Bein an Wand abfedern
   - Ziel: Sturz abfangen und bremsen, indem die Sturzdistanz mit dem eigenen Körpergewicht vergrössert wird (nicht durch Schlappseil!)

C Wandkontakt / Fangsstoss

- Dynamisches Sichern: Beine gegen die Wand halten (Schutz vor eigenem Aufprall)
- Bremsseil halten
- Sensorhand lässt Seil los um sich an der Wand zu stabilisieren und vor Kletterer zu schützen
- Seil blockieren und Kletterer in Position halten
- Kontakt mit Kletterer (alles OK?)
- sich selbst allenfalls bis Boden abseilen

COME ONE
Mentaltraining | Coaching

B Methode

A Toprope unter der letzten Zwischensicherung
Du hast den 6. Express eingehängt und befindest dich auf der Höhe des vierten Express.

1 Seil straff angezogen – auf Kommando ins Seil sitzen

2 Seil locker mit Sensorschlaufe – dynamische Sicherung – auf Kommando

3 während dem Klettern bis zum 6. Express – dynamische Sicherung - ohne Kommando

B Vorstieg (über 6 Haken)
Aus der Übungsreihe A gehen wir nun an der gleichen Stelle (6 Haken) direkt in den Vorstieg und machen wie folgt weiter:

1 Anseilknoten auf Höhe des 6. Karabiners – dynamische Sicherung – auf Kommando

2 Anseilknoten auf Höhe Expressschraube – dynamische Sicherung - Kommando

3 zwischen 6. und 7. Hacken – dynamische Sicherung – ohne Kommando

C In Schlüsselstelle (Platte, Überhang, schwieriger Griff, über Volumen, an Kante, ...)

1 Zielgriff wird berührt und dann fallen lassen

2 Zielgriff wird gehalten und dann fallen lassen

3 Zielgriff wird gehalten und nächster Zug ausgelöst - erneut Zielgriff berühren / halten und fallen lassen bis nächster Express eingehängt werden kann.

Natürlich warten weitere Herausforderungen auf dich und sollten geübt werden, damit du nicht am Limit von der Angst eingeholt wirst, weil du dich das erste Mal in dieser Situation befindest.

- mit jedem neuen Partner
- vor dem Klippen mit ausgezogenem Seil stürzen
- am Fels

COME ONE
Mentaltraining | Coaching

C Mental

A Ich gewinne Vertrauen nur durch positive Erfahrungen

Vertrauen in mich und die sichernde Person entsteht, wenn ich auf bereits bestehende positive Erlebnisse zurückgreifen und darauf aufbauen kann. Dazu ist es wichtig, dass ich darauf achte, dass meine Klettererlebnisse mit guten Gefühlen verbunden sind.
Dies erreiche ich nur, wenn ich in meiner Lernzone bin!
Oder in der Skala von 1-10 zwischen der 3 und der 7.
8 bedeutet Stress, 9 Angst und 10 Panik und ein solches Erlebnis werde ich in Zukunft höchstwahrscheinlich vermeiden wollen!

B Ich verstehe meine Angst und kann sie durch positive Gefühle ersetzen

Die Angst ist in uns angeboren und möchte uns sagen, dass in der senkrechten Wand so hoch zu Klettern gefährlich ist. Sie hat den Zweck, uns vor unserem Vorhaben zu warnen und uns aufmerksam zu machen. Wenn wir das verstanden haben, können wir dieser Angst begegnen und Antworten darauf finden:

- *Ich bin mit Gurt und Seil gesichert – kein Grund zur Panik!*
- *Wir haben einen Partnercheck gemacht und sind sicher!*
- *Ich habe den letzten Express eingehängt und kann nicht zu Boden fallen!*

Das Gefühl der Angst kann nicht verdrängt werden, es wird sich immer wieder bemerkbar machen. Erst wenn wir mit der Angst umgehen können, wird sie leiser. Dazu hilft es auch, sich auf andere Gefühle zu fokussieren:

- *Ich fühle Selbstvertrauen, dass ich das schaffen kann.*
- *Ich fühle mich mutig und stark und kann das voller Zuversicht versuchen.*
- *Ich weiss, dass mir das Stürzen auch gefallen kann.*
- *Ich mag den Nervenkitzel und nach dem Sturz fühle ich mich besonders stark oder geflashed.*

C Stressregulation über dem Haken

Mentale Techniken gibt es sehr viele. Drei effiziente, welche sich für das Klettern eigenen sind:

1. **Kontrolliere deine Atmung.** Atme ruhig, rund und tief.
Diese Atemtechnik solltest du üben, damit du sie in der entscheidenden Situation einsetzen kann. Zu Hause, im Auto, bei der Arbeit und in einfachen Routen an jedem einzelnen Griff.

2. **Lenke deinen Fokus** auf das, was du tun willst. Greifen, Stabile Position, Clippen,
und lass dich nicht von der Angst einnehmen und kontrollieren. Sonst beginnt ein Teufelskreis mit Panik und einem schlechten Erlebnis!

3. **Denke stets positiv!** Und verwandle negative Gedanken in Positive:
- *Ich schüttle den Pump aus meinen Armen!*
- *Ich bin mit meiner Kraft fast am Ende – aber noch kann ich!*
- *Dieser Kleine Griff soll ich halten? Wahnsinn!*