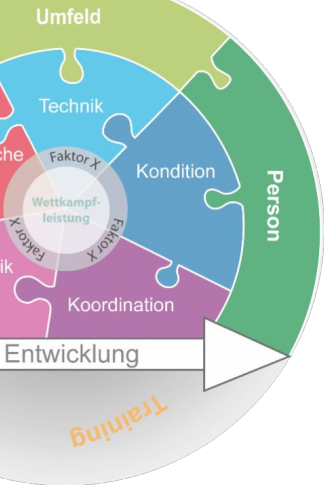


# BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

## Teil 1 FORMALE VORAUSSETZUNGEN

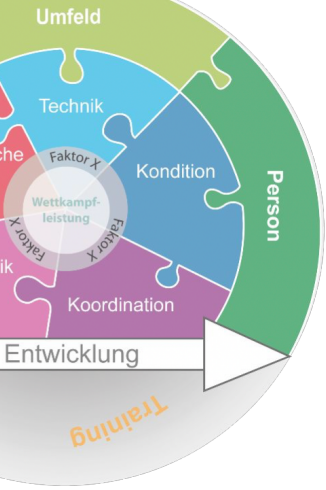
- 1.1 Athlet\*innen-Stammdaten
- 1.2 Kontaktdaten der Erziehungsberechtigten
- 1.3 Ehrenkodex für Athlet\*innen
- 1.4 Unterstützungserklärung der Erziehungsberechtigten
- 1.5 Nachweis über Sportmedizinische Grunduntersuchung
- 1.6 Nachweis über Anti-Doping-Zertifikat
- 1.7 Unbedenklichkeitsnachweis Duale Karriere



# BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

## ATHLET\*INNEN-STAMMDATEN

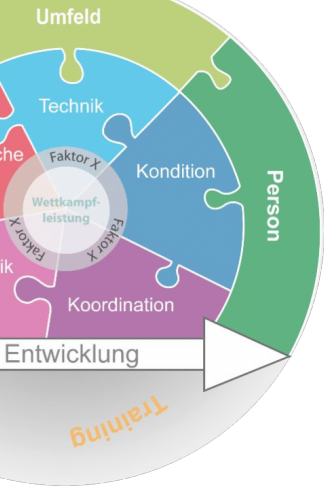
Vorname								
Name								
Geschlecht <i>(zutreffendes bitte ankreuzen)</i>	Männl.		Weibl.		Divers			
Anschrift								
e-Mail Adresse								
Mobil-Nummer								
Geburtsdatum								
Staatsbürgerschaft <i>(bzw. Nachweis der Beantragung)</i>								
Jugend <i>(für die folgende Saison)</i> <i>Zutreffendes bitte ankreuzen</i>	C1	C2	B1	B2	A1	A2	Jun1	Jun2
Sektion / Mitgliedsnummer des Vereins im DAV-LV								
Zweite Sportart <i>(inkl. Angabe über Stunden / Woche)</i>								
<p>*Mit der Berufung in einen Nachwuchskader erfolgt eine klare Priorisierung. Parallele Sportarten können nur in einem Umfang betrieben werden, die der Leistungsentwicklung im Klettersport nicht entgegensteht.</p>								



# BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

## KONTAKTDATEN ALLER ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN PERSONEN

Name und Anschrift <b>aller</b> Erziehungsberechtigten	
Mobil-Nummern aller Erziehungsberechtigten	
E-Mail-Adressen aller Erziehungsberechtigten	



# BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

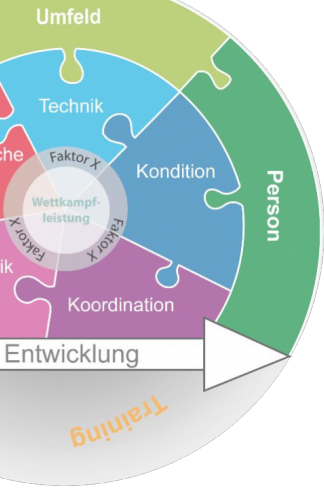
## EHRENKODEX FÜR ATHLET\*INNEN

hiermit erkläre ich

[Vor- und Nachnamen des\*der Athlet\*in],

dass ich mich als Mitglieder des Deutschen Alpenvereins und Kaderathlet zu einem Ehrenkodex bekenne, der auf den Werten und Zielen des Deutschen Alpenvereins basiert. Dieser Kodex dient dazu, die Integrität des Sports und die Werte unserer Gemeinschaft zu wahren. Indem ich mich diesen Grundsätzen verpflichte, trage ich zu einer positiven Entwicklung des Sportkletterns bei und fördere ein Umfeld, das allen Athletinnen und Athleten gleichermaßen gerecht wird.

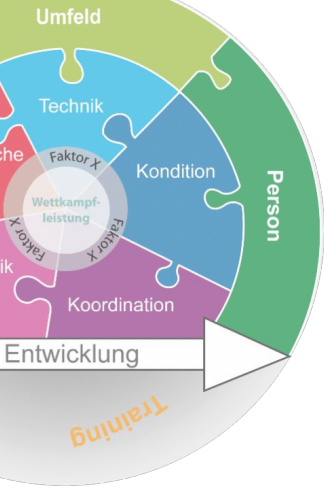
1. Athlet\*innen des Deutschen Alpenvereins verpflichten sich, die Werte und Ziele des Verbandes mitzutragen und durch ihr Auftreten und Verhalten Repräsentanten des DAV zu sein.
2. Athlet\*innen der Nachwuchskader verstehen sich als eigen- und mitverantwortliche Persönlichkeiten in ihrer Entwicklung. Sie ergreifen Eigeninitiative und bemühen sich die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche sportliche Entwicklung mitzugestalten.
3. Athlet\*innen im Deutschen Alpenverein versuchen, einen für die Leistungsentwicklung förderlichen Lebensstil zu führen. Sie verurteilen jegliches Doping, den Medikamentenmissbrauch, die Leistungsmanipulation und Unfairness. Sie sind sich der Suchtgefahren von Nikotin, Cannabis und Alkohol bewusst und distanzieren sich als Athlet\*innen davon. Sie vermeiden insgesamt solche Verhaltensweisen, die zu gesundheitlichen Spätschäden führen können.
4. Athlet\*innen wissen, dass sie Verantwortung auch für ihr späteres Leben nach dem aktiven Hochleistungssport tragen. Daher bemühen sie sich um gute Abschlüsse von schulischen und beruflichen Ausbildungen.



5. Athlet\*innen achten die anderen Mitglieder ihrer Trainingsgemeinschaft und respektieren unter dem Prinzip der Fairness sowohl Konkurrent\*innen als auch Routenbauer\*innen und Wettkampffizielle.
6. Athletinnen und Athleten behalten sich das Recht auf Kritik vor. Sie verpflichten sich jedoch, mit öffentlicher Kritik zurückhaltend zu sein und zu versuchen, Probleme zunächst mit den direkt Betroffenen und/oder den im DAV Verantwortlichen zu lösen. Insgesamt fühlen sie sich den Zielen des DAV, wie sie in der Satzung und in den Ordnungen niedergelegt sind, solidarisch und loyal gegenüber.
7. Umweltbewusstsein: Als Teil der Kletter-Community sind Athlet\*innen des Deutschen Alpenvereins oft am Fels und bewegen sich in sensiblen Umwelträumen. Daher achten sie darauf, die natürliche Umgebung, in der sie klettern, zu schützen und zu erhalten. Sie hinterlassen keine Spuren und respektieren die Tier- und Pflanzenwelt. Sie engagieren sich für umweltfreundliche Praktiken und tragen dazu bei, die Ökosysteme der Klettergebiete zu bewahren.

---

[Datum, Unterschrift des\*der Athlet\*in]



## BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

---

### UNTERSTÜTZUNGSERKLÄRUNG DER ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN

hiermit erklären wir

---

[Vor- und Nachnamen der Erziehungsberechtigten]

als Erziehungsberechtigte von

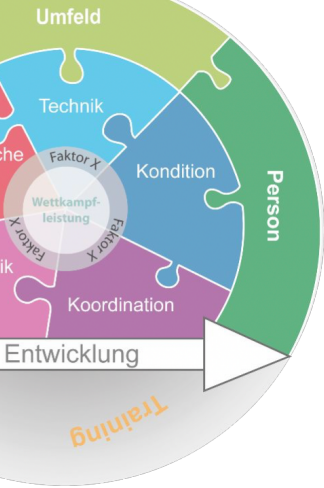
---

[Name des Kindes],

dass wir unser Kind in seinen leistungssportlichen Aktivitäten uneingeschränkt unterstützen werden.

Wir sind uns der Bedeutung eines stabilen Unterstützungssystems für die erfolgreiche Teilnahme an leistungssportlichen Aktivitäten bewusst und sind fest entschlossen, unserem Kind auf seinem sportlichen Weg zur Seite zu stehen. Dazu zählen insbesondere:

**Zeitliche Verfügbarkeit:** Wir werden sicherstellen, dass unser Kind an allen erforderlichen Trainings- und Lehrgangsmaßnahmen, Wettkämpfen und anderen sportlichen Veranstaltungen teilnehmen kann. Hierfür werden wir unsere Zeit entsprechend organisieren und sicherstellen, dass unser Kind die notwendige Unterstützung erhält, um seine sportlichen Ziele zu erreichen.



**Emotionale Unterstützung:** Wir verstehen, dass unser Kind im Leistungssportsystem einem hohen Erwartungs- und Leistungsdruck ausgesetzt ist. Wir unterstützen unser Kind in einer nachhaltigen und gesunden Entwicklung indem wir unserem Kind einen leistungsunabhängigen, sicheren Hafen bieten. Wir bieten unserem Kind die notwendige Sicherheit in Zeiten von mangelndem Erfolg und vermeiden zusätzlichen Erwartungsdruck aufzubauen.

**Finanzielle Unterstützung:** Wir sind uns bewusst, dass die leistungssportlichen Aktivitäten unseres Kindes finanzielle Belastungen mit sich bringen. Wir versuchen sicherstellen, dass unser Kind über die notwendige Ausrüstung und Ressourcen verfügt, um seine sportlichen Aktivitäten auszuüben. Wir werden die finanziellen Belastungen, die mit der Teilnahme am Leistungssport verbunden sind, tragen und nach Möglichkeiten suchen, zusätzliche Unterstützung zu erhalten, wenn dies erforderlich ist. Auch der Verband kann Ansprechpartner für Unterstützungsleistungen sein.

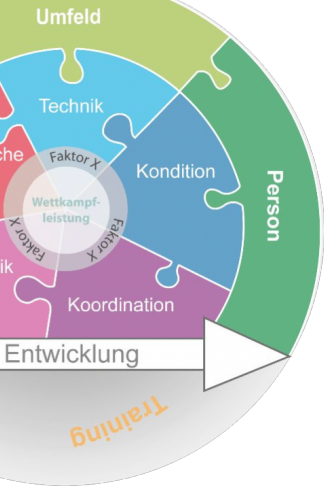
**Kommunikation mit dem Verband:** Wir verstehen die Angebote des Deutschen Alpenvereins und seiner Unterorganisationen als wertvolle Unterstützung für die sportliche Entwicklung unseres Kindes und sind uns bewusst, dass diese Angebote zum Großteil im Ehrenamt geleistet werden. Aus diesem Bewusstsein heraus werden wir respektvoll, proaktiv und wertschätzend mit dem Verband und seinen Akteuren kommunizieren. Wir werden eigeninitiativ sicherstellen, dass wir über alle relevanten Informationen und Anforderungen informiert sind. Wir werden eng mit dem Trainerteam und anderen Verantwortlichen zusammenarbeiten, um sicherzustellen, dass unser Kind die bestmögliche Unterstützung erhält.

---



---

[Datum, Unterschrift aller erziehungsberechtigten Personen]



## BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

### NACHWEIS ÜBER ABSOLVIERTE SPORTMEDIZINISCHE GRUNDUNTERSUCHUNG

Hiermit bestätigen wir, dass der\*die Athlet\*in

Vorname: \_\_\_\_\_

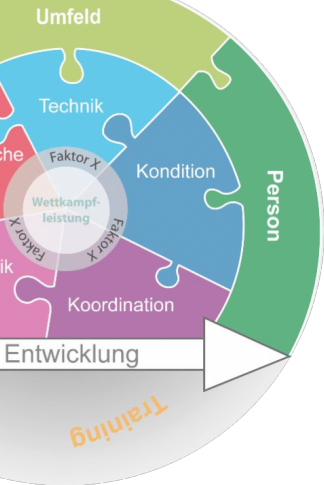
Name: \_\_\_\_\_

den Nachweis über eine sportmedizinische Grunduntersuchung vorgelegt hat.

Es liegt keine medizinische Kontraindikation vor, die einem leistungssportlichen Training / Wettkampf entgegensteht.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift eines Verantwortlichen des Landesverbandes





## BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

**ANTI-DOPING ZERTIFIKAT**  
auszufüllen vom zuständigen Landesverband



Die Gesundheit stellt die wichtigste Leistungsvoraussetzung für eine langfristige Leistungssportkarriere dar. Der Deutschen Alpenverein setzt sich aktiv für einen gesunden und sauberen Leistungssport ein. Dazu zählen auch Maßnahmen zur Doping-Prävention. Aus diesem Grund müssen alle Athlet\*innen, die in einen offiziellen Kader des Alpenvereins aufgenommen werden wollen, ein Anti-Doping-Zertifikat der NADA erlangen. Hierfür ist ein E-Learning-Programm zu absolvieren. Details und der Zugang zum E-Learning Programm gibt es unter:

<https://www.gemeinsam-gegen-doping.de/angebote/e-learning>

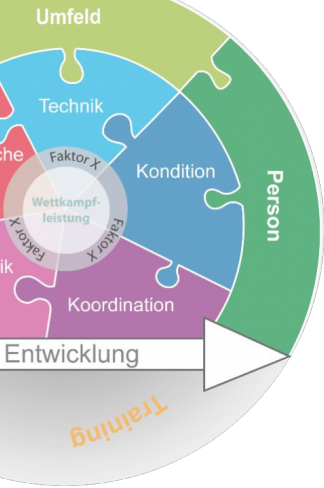
Hiermit bestätigen wir, dass der\*die Athlet\*in

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

das offizielle E-Learning Programm der NADA erfolgreich absolviert und das entsprechende Zertifikat - vor Berufung in den Landeskader – vorgelegt hat.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift eines Verantwortlichen des Landesverbandes



## BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

### UNBEDENKLICHKEITSNACHWEIS DUALE KARRIERE

auszufüllen von den Erziehungsberechtigten

Der Spagat zwischen Sport und Ausbildung/Beruf ist für junge Athlet\*innen eine große Herausforderung, erst recht in einer Zeit, da die Ansprüche und Belastungen in Schulen und Hochschulen wachsen. Sportliche Talentfördermaßnahmen können nur dann erfolgreich sein, wenn sie Hand in Hand mit der persönlichen Entwicklung in Schule, Studium und Ausbildung gehen. Aus diesem Grund ist für die Berufung in einen offiziellen Kader des Deutschen Alpenvereins die Vorlage des letzten Zeugnisses notwendig. Dieses darf in keinem Fall versetzungsgefährdend sein.

Hiermit bestätigen wir, dass der\*die Athlet\*in

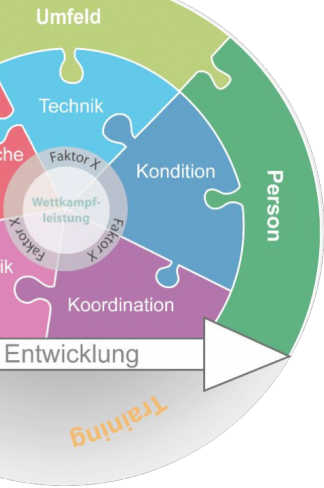
Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

sein/ihr letztes Schulzeugnis vorgelegt hat.

Es liegt kein Grund zur Annahme vor, dass die Versetzung ins nächste Schuljahr gefährdet sein könnte.

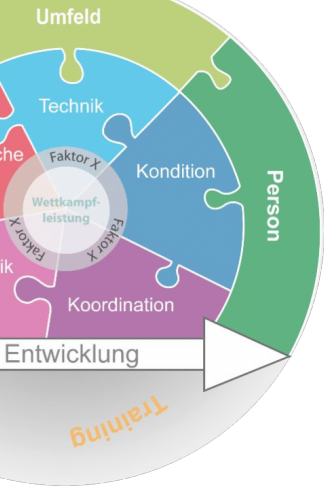
\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift der Erziehungsberechtigten



# BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

## Teil 2 SPORTFACHLICHE VORAUSSETZUNGEN

- 2.1. Anthropometrische Daten
- 2.2. Umfeld
- 2.3. Trainer\*innen-Einschätzung zu Motivation und Volition
- 2.4. Athletik
- 2.4. Technik & Koordination
- 2.5. Taktik
- 2.6. Überprüfung der Seil- und Sicherungstechnik
- 2.7. Ergebnis-Übersicht



# BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

## PUZZLETEIL - PERSON

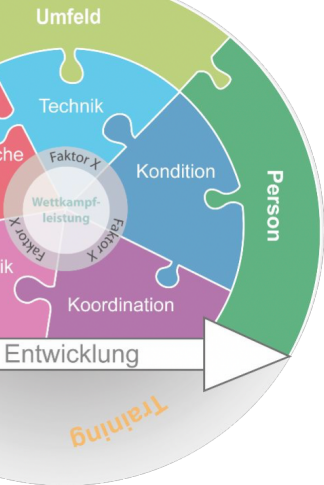
Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

### Anthropometrische Daten

*Zur korrekten Erhebung der Daten siehe beiliegendes Testmanual*

<b>Körpergröße</b> (in cm)	
<b>Sitzhöhe</b> (in cm)	
<b>Beinlänge</b> (in cm)	
<b>Körpergewicht</b> (in kg)	
<b>Body-Mass-Index</b>	
<b>Alter des puberalen Wachstumsschubes</b> (separater Tabelle zu entnehmen)	



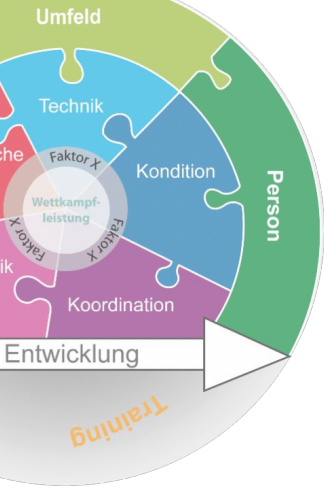
## BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

### PUZZLETEIL - UMFELD

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

<b>Fahrzeit zur nächsten Trainingsstätte (in Min.)</b>					
<b>Disziplinspezifische Infrastruktur, die regelmäßig zur Verfügung steht</b>	Bouldern	Lead	Speed	Athletik	
<b>Anzahl betreuter Trainingseinheiten pro Woche</b>					
<b>Anzahl nicht-betreuter Trainingseinheiten pro Woche</b>					
<b>Qualifikation des*der Heimtrainer*in (DOSB-Lizenz-Stufe)</b>	Ohne Liz.	TrC LS	TrB LS	TrA LS	Dipl.Tr.
<b>Angebot für regelmäßiges, angeleitetes Athletiktraining</b>	besteht			besteht nicht	
<b>Angebot der regelmäßigen physiotherapeutischen Betreuung</b>	besteht			besteht nicht	
<b>Angebot der regelmäßigen Ernährungsberatung</b>	besteht			besteht nicht	



## BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

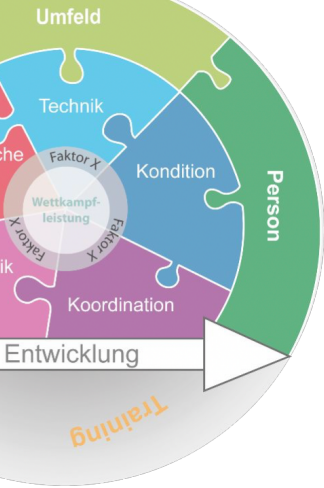
### PUZZLETEIL - PSYCHE

Auszufüllen vom zuständigen Stützpunkttrainer

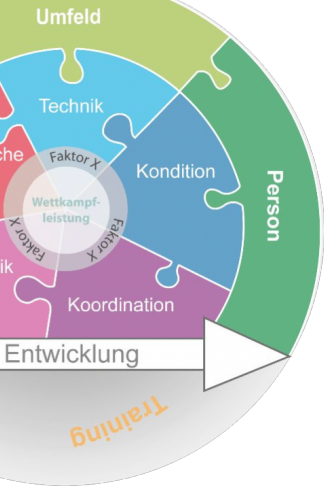
Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

MOTIVATIONALE, VOLITIVE UND SOZIAL-EMOTIONALE KOMPONENTEN				
<b>Bewertungs-Schema</b>				
0 = trifft gar nicht zu				
1 = trifft etwas zu				
2 = trifft überwiegend zu				
3 = trifft ausgesprochen zu				
Der Athlet / die Athletin hat ein klares leistungssportliches Ziel und demonstriert eine erkennbare <b>Leistungsbereitschaft</b> .	0	1	2	3
Der Athlet / die Athletin verfolgt seine / ihre leistungssportlichen Ziele <b>freiwillig</b> bzw. unabhängig von äußerem Druck.	0	1	2	3
Trainingsinhalte, die schwierig sind – oder individuelle Schwächen offenbaren, packt der Athlet / die Athletin entschlossen und <b>ehrgeizig</b> an.	0	1	2	3
Der Athlet / die Athletin hat eine ausgeprägte Fähigkeit zur <b>Emotionsregulation</b> . In emotionalen Situationen findet der Athlet / die Athletin adäquate Handlungsoptionen.	0	1	2	3
Der Athlet / die Athletin kann hemmende / störende Einflüsse und Gedanken gut ausblenden und sich auf die im Training und Wettkampf geforderten Aufgaben <b>konzentrieren</b> .	0	1	2	3
Der Athlet / die Athletin ist offen, <b>kritikfähig und entwicklungsbereit</b> . Frühe sportliche Erfolge spornen ihn/ sie eher an noch mehr zu tun, anstatt sich darauf auszuruhen.	0	1	2	3
Der Athlet / die Athletin handelt und kommuniziert <b>zuverlässig</b> .	0	1	2	3



Der Athlet / die Athletin verhält sich im Kontext von Trainingsgruppen – trotz individueller Entwicklungsziele – <b>fair, freundlich und wertschätzend</b> gegenüber Anderen.	0	1	2	3
Der Athlet / die Athletin verfügt über ein hohes Maß an <b>Kreativität</b> in seinen (Bewegungs-)handlungen und findet individuelle Lösungen für (Bewegungs-)probleme.	0	1	2	3
Der Athlet / die Athletin demonstriert einen großen <b>Bewegungsdrang</b> . Dieser äußert sich z.B. in der Erschaffung eigener Bewegungsräume auch abseits der Kletterwand.	0	1	2	3
Der Athlet / die Athletin verfügt über eine gute <b>Vorstellungskraft</b> . Er / sie erkennt geforderte Bewegungen an der Wand.	0	1	2	3
Der Athlet / die Athletin kann seine / ihre eigenen Fähigkeiten <b>realistisch einschätzen</b> . Diese Fähigkeit demonstriert er/ sie auch durch realistische Bewegungsversuche an der Wand.	0	1	2	3
<b>Gesamtscore (Max: 36 Pkt.)</b>				



## BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

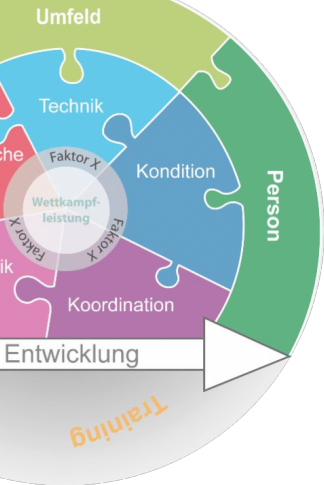
### PUZZLETEIL – ATHLETIK-JUGEND C

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Kraft	
<b>Liegestütze</b> (max. Anzahl)	
<b>Klimmzüge</b> (max. Anzahl)	
<b>Bauchaufzüge</b> (max. Anzahl)	
<b>Pistol Squats / Einbeinige Kniebeuge</b> (max. Anzahl)	
Beweglichkeit	
<b>Grätschsitz an der Wand</b> (Zehenabstand – Beinlänge)	
<b>Stand and Reach (Rumpfbeuge vom Kasten)</b> Fingerspitzen unter Füßen (in cm) = positiver Wert Fingerspitzen oberhalb der Füße (in cm) = negativer Wert	
Koordination	
<b>Koordinationssprünge</b> Score (rechts + links) / 200	





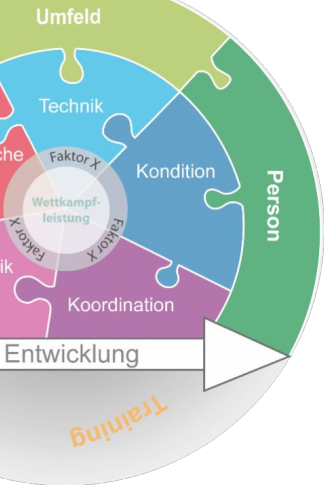
## BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

### PUZZLETEIL – ATHLETIK-JUGEND B

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

<b>Kraft</b>	
<b>Liegestütze</b> (max. Anzahl)	
<b>Klimmzüge</b> (max. Anzahl)	
<b>Bauchaufzüge</b> (max. Anzahl)	
<b>Pistol Squats</b> / Einbeinige Kniebeuge (max. Anzahl)	
<b>8:2 Repeater</b> (in Sek.) 20mm Leisten	
<b>Beweglichkeit</b>	
<b>Grätschsitz an der Wand</b> (Zehenabstand – Beinlänge)	
<b>Stand and Reach (Rumpfbeuge vom Kasten)</b> Fingerspitzen unter Füßen (in cm) = positiver Wert Fingespitzen oberhalb der Füße (in cm) = negativer Wert	
<b>Koordination</b>	
<b>Koordinationssprünge</b> Score (rechts + links) / 200	



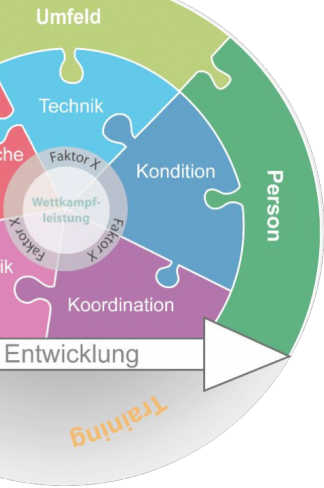
## BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

### PUZZLETEIL – ATHLETIK-JUGEND A (BOULDER + LEAD)

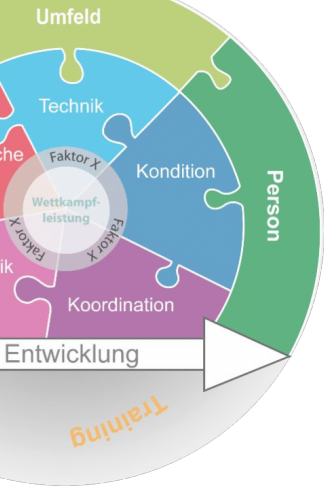
Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Maximalkraft	
<b>Klimmzüge mit Zusatzgewicht</b> (max. Zusatzlast in kg)	
<b>Isometrische Maximalkraft der Fingerbeuger</b> <i>Tindeq Sensor – Peak Load Messung</i> (maximale Zuglast in kg)	
<b>Counter-Movement-Jump</b> Maximale Sprunghöhe (in cm) Sprungkraft (in N)	
Kraftausdauer	
<b>Liegestütze</b> (max. Anzahl)	
<b>Klimmzüge</b> (max. Anzahl)	
<b>Bauchaufzüge</b> (max. Anzahl)	
<b>Pistol Squats / Einbeinige Kniebeuge</b> (max. Anzahl)	
<b>8:2 Repeater (in Sek.)</b> 20mm Leisten	



<b>Beweglichkeit</b>	
<b>Grätschsitze an der Wand</b> (Zehenabstand – Beinlänge)	
<b>Stand and Reach (Rumpfbeuge vom Kasten)</b> Fingerspitzen unter Füßen (in cm) = positiver Wert Fingerspitzen oberhalb der Füße (in cm) = negativer Wert	
<b>Koordination</b>	
<b>Koordinationssprünge</b> Score (rechts + links) / 200	



## BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

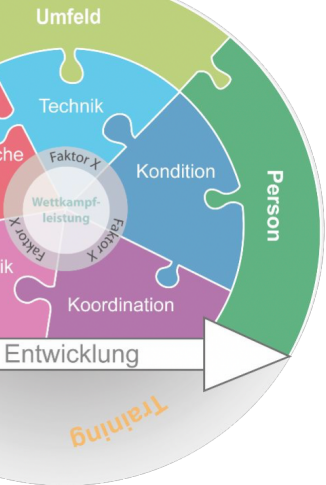
### PUZZLETEIL – ATHLETIK-JUGEND A (SPEED)

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Maximalkraft	
<b>Klimmzüge mit Zusatzgewicht</b> (max. Zusatzlast in kg)	
<b>Powerslap-Test</b> Reichhöhe (in cm) Anschlaghöhe (in cm) Powerslap-Score (Anschlaghöhe : Reichhöhe)	
<b>Back Squat / Kniebeuge mit Zusatzgewicht</b> (max. Zusatzlast in kg)	

Sprungkraft	
<b>Counter-Movement-Jump (ohne Arme)</b> Maximale Sprunghöhe (in cm)	
<b>Counter-Movement-Jump (ohne Arme)</b> Sprungkraft (in N)	

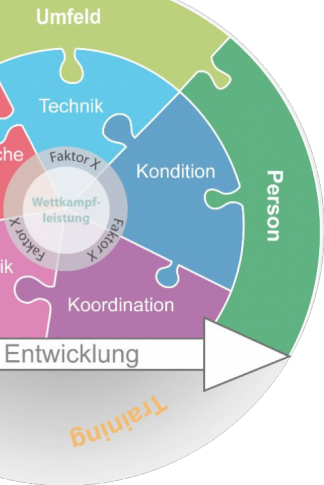


## BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

### PUZZLETEIL – ATHLETIK - REFERENZWERTE

Tabelle 1: Referenzwerte für die einzelnen Tests werden in der Saison 2024 in allen Landesverbänden – in Form von Probemessungen – erhoben und für die Berufung in 2025 zur Verfügung gestellt.

Altersklasse/ Test	C1	C2	B1	B2	A & J (B+L)	A & J (Speed)
Klimmzüge <i>max. Wdh.</i>	5	5	8	8	10	10
Liegestütze <i>max. Wdh.</i>	10	10	12	12	15	15
Bauchaufzüge <i>max. Wdh.</i>	3	3	5	5	8	8
Pistol Squats <i>max. Wdh.</i>	3	3	5	5		
8:2-Repeater <i>in Sek.</i>			100	100	120	120
Maxkraft Fingerbeuger <i>Zuglast : Körpergewicht</i>					0,50	
Klimmzüge mit Zs.Gew. <i>Gesamtlast : Körpergewicht</i>					1,10	1,10
Powerslap-Score <i>Anschlaghöhe : Reichhöhe</i>						0,50
Backsquat <i>Zusatzlast : Körpergewicht</i>						0,60
CMJ – Sprunghöhe ( <i>in cm</i> )					20	20
CMJ – Sprungkraft ( <i>in N/kg</i> )					13	14
Score- Koordinationssprünge	40	40	60	60	80	
Spagat-Score <i>Zehenabstand : Beinlänge</i>	1,50	1,50	1,60	1,60	1,60	
Stand and Reach ( <i>in cm</i> )	-5	-5	0	0	0	



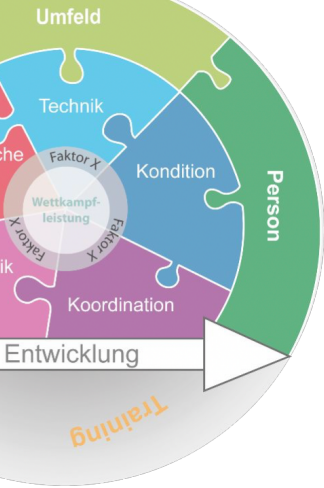
# BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

## PUZZLETEIL - TECHNIK & KOORDINATION

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

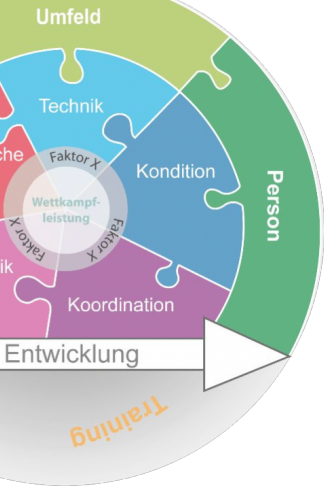
TECHNIK / BEWEGUNGSQUALITÄT				
<b>Bewertungs-Schema</b>				
0 = auffällige Defizite				
1 = eher schlecht				
2 = eher gut				
3 = auffällig gut				
Bewegungsfluss	0	1	2	3
Fußesatz	0	1	2	3
Hüftesatz	0	1	2	3
Krafteesatz	0	1	2	3
Präzision <i>Treten, Greifen auf 1., Deadpoint</i>	0	1	2	3
Gleichgewicht <i>unbelastetes Antreten</i>	0	1	2	3
Körperposition	0	1	2	3
Phasenstruktur <i>Bewegungen zu Ende bringen</i>	0	1	2	3
Geländeausnutzung	0	1	2	3
<b>Gesamtscore (Max: 27 Pkt.)</b>				



# BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

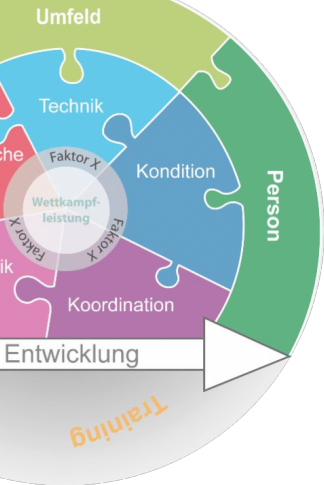
## PUZZLETEIL - TECHNIK & KOORDINATION Erläuterungen zu Bewegungsqualitätsmerkmalen

Bewegungsfluss	Bewegungsfluss beschreibt die kontinuierliche Ausführung einer Ganzkörperbewegung durch die harmonische Aneinanderreihung von Körperteilbewegungen. Eine hohe Bewegungsqualität entsteht, wenn Bewegungen ohne Unterbrechungen oder Kollisionen ausgeführt werden. Dies bedeutet, dass die Bewegung sowohl im räumlichen, zeitlichen als auch im dynamischen Verlauf gleichmäßig und flüssig erfolgt.
Fußesinsatz	Effiziente Platzierung der Füße um eine stabile Position einzunehmen oder um eine Bewegung kraftsparend einzuleiten. Die Positionierung der Füße positioniert die Knie und Hüften in gute Ausgangspositionen für die Bewegungseinleitung. Im Bedarfsfall werden die Füße an der Wand auf Reibung gesetzt. Variabler Einsatz von Hook-Techniken zur Stabilisierung des Gleichgewichts während der Zugphase.
Hüfteinsatz	Aktive Kontrolle über die Beckenposition um Gleichgewicht in der Wand herzustellen. Für die effiziente Bewegungseinleitung erfolgt eine deutlich erkennbare Ausholbewegung im Becken. Durch den aktiven Hüftimpuls wird die notwendige Zugarbeit der Arme reduziert.
Krafteinsatz	Der optimale Krafteinsatz beschreibt einen effizienten Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung in den Phasen der Kletterbewegung. Es sind akzentuierte Impulse erkennbar, um Bewegungen einzuleiten. Am Ende der Zugphase ist eine deutliche Entspannung der Arm-, Schulter und Rumpfmuskulatur erkennbar. Es ist ein großes Bewegungsausmaß erkennbar, da die Antagonisten während der Zugphase Bewegung entspannt bleiben und die Bewegungsausführung nicht hemmen.
Präzision	Griffe und Tritte werden beim ersten Kontakt korrekt positioniert. Wiederholtes Nachjustieren ist nicht notwendig. Das Timing der Teilkörperbewegungen ist so aufeinander abgestimmt, dass Griffe i.d.R. im toten Punkte gegriffen werden. Die Bewegungseinleitung erfolgt zielgerichtet ohne unnötige KSP-Trajektorien.
Gleichgewicht	Äußerlich erkennbare Ruhe und Stabilität in Rastpositionen. Erkennbare Verlagerung des KSP mit deutlicher Entlastung der Arm-, Schulter und Rumpfmuskulatur. Reduzierung von Drehmomenten durch Wahl geeigneter Tritte und Kontaktflächen. Unbelastetes Antreten zur Vorbereitung der



	Zugphase. Variable Verwendung von Techniken zur Vermeidung von Ungleichgewicht (Vorder-/Hinterscheren, Pendelbein). Schnelle Fähigkeit zur Wiederherstellung des Gleichgewichts nach Sprüngen oder schnellen Positionsänderungen.
<b>Körperposition</b>	Zur Bewegungseinleitung und während der Zugphase ist die Körperposition so gewählt, dass eine optimale Belastungsrichtung der Griffe, Tritte und Kontaktflächen gewährleistet ist. Die Körperposition erlaubt großräumige Züge. Die Körperposition wird während dynamischen Zügen zielgerichtet verändert werden, um in optimaler Belastungsrichtung zu landen und schnell ins Gleichgewicht zu kommen.
<b>Phasenstruktur</b> <i>Bewegungen zu Ende bringen</i>	Deutlich Erkennbare Differenzierung der Funktionsphasen der Kletterbewegung. Erkennbare Vorbereitungsphase durch bedachte Trittwahl und Hüftauslösung. Weitergreifen im Moment der maximalen KSP-Beschleunigung und aktives Weiterführen der Bewegung aus dem Haltearm. Bewegungen werden „zu Ende“ gebracht. Die Bewegung endet in einem stabilen Gleichgewicht mit deutlich erkennbarer Entspannung der Schulter-, Arm- und Rumpfmuskulatur. In Bewegungskombinationen geht die Stabilisierungsphase über in die Hauptphase der folgenden Teilbewegung.
<b>Geländeausnutzung und räumliches Verständnis</b>	Effiziente Ausnutzung von Kontaktflächen, Wandstrukturen zur Entlastung der Arbeitsmuskulatur, sofern möglich und sinnvoll „no-hand-rests“, Höhengewinn auf Platten durch kraftsparende KSP-Verschiebung, Identifikation von „versteckten“ Verschneidungen, Anwendung geländespezifischer Techniken (Hooks and Kanten), Korrekte Detektion von Feed-Forward-Lösungen





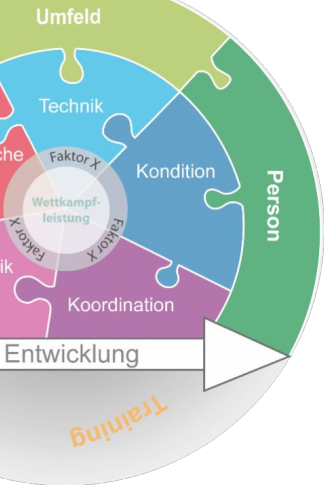
## BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

### PUZZLETEIL – TAKTIK / KOGNITION

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

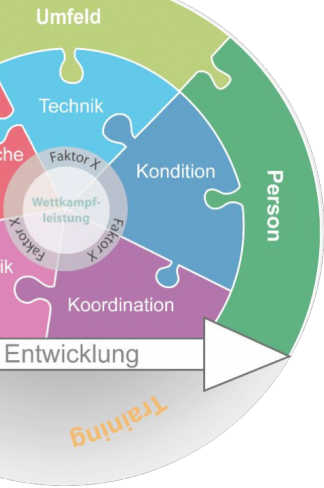
TAKTIK / KOGNITION				
<b>Bewertungs-Schema</b>				
0 = auffällige Defizite				
1 = eher schlecht				
2 = eher gut				
3 = auffällig gut				
Observation vor Begehung	0	1	2	3
Fokus / Konzentration	0	1	2	3
Bewegungs- / Handlungssicherheit	0	1	2	3
Bewegungsverständnis	0	1	2	3
Pacing / Tempowechsel	0	1	2	3
Bewegungskombinationen	0	1	2	3
Ausnutzen v. Rastpositionen	0	1	2	3
Zeitpunkt Clippen / Position	0	1	2	3
Umstellungsfähigkeit	0	1	2	3
<b>Gesamtscore (Max: 24 Pkt.)</b>				



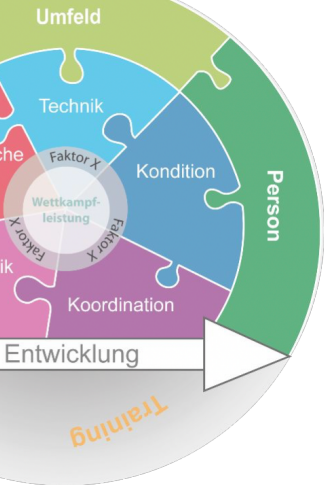
# BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

## PUZZLETEIL - TAKTIK / KOGNITION Erläuterungen zu Ausprägungsmerkmalen

<p><b>Observation vor Begehung / Begehungsstrategie</b></p>	<p>Es erfolgt eine ausführliche Informationsbeschaffung über die zu kletternde Route. Schlüsselstellen, mögliche Lösungen, Bewegungskombinationen, sowie Clip- und Rastpositionen werden ausgiebig erkundet. Während des Kletterns ist dementsprechend eine klare Begehungsstrategie erkennbar, die sich in den nachfolgend aufgeführten Merkmalsausprägungen manifestiert.</p>
<p><b>Fokus / Konzentration</b></p>	<p>Die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die Bewegungsaufgabe und eine gute Konzentrationsfähigkeit äußern sich in einem hohen Maß an Handlungssicherheit. Die Bewegungshandlungen erfolgen ohne größeres Zögern. Der Blick bleibt auf die Wand gerichtet und schweift nicht in die Umgebung (mögliche Zuschauer) ab. Während des Kletterns werden zuverlässig alle Zwischensicherungen geclippt. Es sind insgesamt wenig Bewegungskorrekturen notwendig, da die Begehungsstrategie konzentriert verfolgt wird.</p>
<p><b>Bewegungssicherheit / Handlungssicherheit</b></p>	<p>Bewegungen werden zielstrebig, mit hoher Präzision und ohne größeres Zögern ausgeführt. Während eines Zuges sind keine gehemmten Verzögerungen oder ineffiziente Abbremsbewegungen erkennbar. Der Athlet/ die Athletin führt Bewegungen mutig und mit klar erkennbarer Intention aus.</p>
<p><b>Bewegungsverständnis</b></p>	<p>Der Athlet/ Die Athletin demonstriert eine gute Orientierung in der Wand. Es wird grundsätzlich in einer situativ-angepassten Bewegungsgeschwindigkeit geklettert. Es sind klare Bewegungskombinationen erkennbar. Unnötiges „Suchen und Ausprobieren“ ist nicht erkennbar. Füße und Hände werden schnell und effizient platziert. Belastungsrichtungen werden schnell und korrekt getroffen. Wandstrukturen werden genutzt, um die Arbeitsmuskulatur zu entlasten. Wo angebracht wird entschieden, großräumig und dynamisch geklettert. Dabei wird die eigene Reichweite realistisch eingeschätzt.</p>
<p><b>Pacing / Tempowechsel und Bewegungskombinationen</b></p>	<p>Es sind situativ-angepasste Geschwindigkeitswechsel zu beobachten. In schwierigen Kletterpassagen wird, wenn sinnvoll, eine höhere Bewegungsgeschwindigkeit gewählt. In leichteren Passagen wird, wenn sinnvoll, bewusst ruhig geklettert. Wo sinnvoll werden Bewegungssequenzen zu Bewegungskombinationen aneinandergereiht, um einen flüssigen Rhythmus und eine effiziente Bewegungsgeschwindigkeit zu erreichen.</p>



<p><b>Ausnutzen von Rastpositionen</b></p>	<p>An geeigneten Stellen werden stabile Positionen zum Rasten eingenommen. Dabei gilt: Die Rastposition erlaubt eine realistische Regeneration. Rastpositionen führen also zu einer sichtlichen Entspannung der Schulter-, Arm- und Rumpfmuskulatur. An Rastpositionen wird eine sinnvolle Pause eingelegt. Zu schnelles Weiterklettern wird nicht demonstriert.</p>
<p><b>Zeitpunkt Clippen / Position</b></p>	<p>Der Athlet/ Die Athletin clippt grundsätzlich in stabiler Position und in angemessener Höhe (auf Hüfthöhe). Wo sinnvoll werden Doppelclips angewendet. Das Clippen erfolgt in effizienter Position (nicht am gebeugten Arm). Wenn möglich und angebracht, wird zunächst zur sinnvollen Regeneration in der Clip-Position gerastet, bevor geclippt wird.</p>
<p><b>Umstellungsfähigkeit</b></p>	<p>Auf Grundlage von Bewegungserfahrungen (siehe Umgang mit Versuchen) werden situativ-angepasste Bewegungslösungen ausprobiert. Offensichtlich erfolglose Versuche führen zur Anpassung der Lösungsstrategie und alternativen Bewegungshandlungen. Auch während einer erfolglosen Bewegungseinleitung werden – sofern möglich – noch zielorientierte Anpassungen vorgenommen.</p>

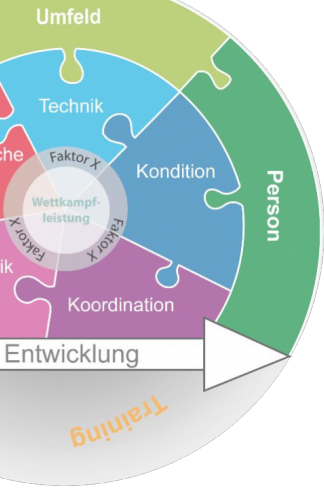


# BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

## HINWEISE ZUR ÜBERPRÜFUNG DER PUZZLETEILE TECHNIK / KOORDINATION UND TAKTIK

Die Überprüfung der technisch, koordinativen sowie taktischen Fähigkeiten erfolgt zunächst nur in der Disziplin Lead. In Anlehnung an die Rahmentrainingskonzeption soll die Überprüfung in altersangepassten Routen erfolgen. Die Schwierigkeitsgrade orientieren sich am langfristigen Leistungsaufbau und liegen einen halben UIAA-Grad unter dem, in der RTK formulierten, Anforderungsniveau der jeweiligen Alterklasse.

Jugend	Schwierigkeitsgrad Lead der Technik- / Taktiküberprüfung
Jugend D2	8
Jugend C1	8 / 8+
Jugend C2	8+
Jugend B1	9-
Jugend B2	9
Jugend A1	9 / 9+
Jugend A2	9+/10-
Junioren 1	10-
Junioren 2	10-



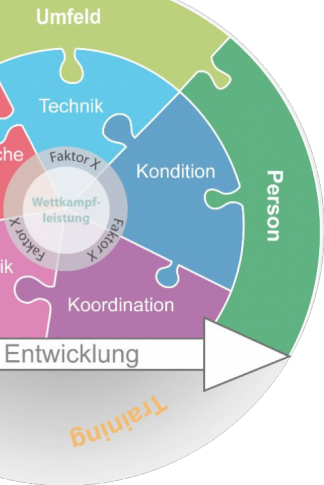
# BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

## SEIL- UND SICHERUNGSTECHNIK

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Seil – und Sicherungstechnik				
<b>Bewertungs-Schema</b>				
0 = keinerlei Kompetenzen				
1 = Grobe Bewältigung (Sammeln von Wissen, Bewegungs- und Handlungserfahrungen)				
2 = Beherrschung (Üben und automatisieren)				
3 = Variable Beherrschung (Beherrschung unter Störeinflüssen und in verschiedenen Situationen)				
Toprope klettern	0	1	2	3
Toprope sichern	0	1	2	3
Vorstieg klettern	0	1	2	3
Vorstieg sichern	0	1	2	3



## BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

### ERGEBNIS-ÜBERSICHT

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

<b>Formale Voraussetzungen</b> zur Berufung liegen vor	Ja	Nein
Es liegen ausreichende <b>Umfeld-Voraussetzungen</b> zur Berufung vor	Ja	Nein
Gesamtscore <b>Technik &amp; Koordination</b> <i>(Mindestanforderung = 12 Pkt.)</i>	/ von 27 Punkten	
Gesamtscore <b>Taktik</b> <i>(Mindestanforderung = 10Pkt.)</i>	/ von 24 Punkten	
<b>Athletische Voraussetzungen</b> zur Berufung liegen vor <i>(Bei mehr als 50% der Tests wurden die Mindestanforderungen erreicht)</i>	Ja	Nein
Gesamtscore <b>Psyche</b> <i>(Mindestanforderung = 18 Pkt.)</i>	/ von 36 Punkten	