



Landesjugendkader Bayern

Kontingent:

Bei der Besetzung der Kaderplätze sollen vermehrt die unteren Jahrgänge (Jugend B; A1) berücksichtigt werden. Das Gesamtkontingent soll ca. 15 Personen sein, weil es möglich sein soll,

- die Jugendlichen an den Stützpunkten zu besuchen
- Ausfahrten für alle gemeinsam zu organisieren
- eine Gruppe zu formen, die sich stützt

Eintrittsalter in den Kader 12 Jahre (im 13. Lebensjahr) = erstes Jahr Jugend B (nach Wettkampfklassen)

Zielsetzung:

Der Landeskader soll die kontinuierliche Unterstützung von Jugendlichen aus Bayern gewährleisten, die sich aus eigenem Entschluss heraus zum längerfristigen und auf das Ziel der Höchstleistung gerichteten Engagement im Klettern entschlossen haben und den nachfolgenden Kriterien genügen.

Die Perspektive, die die Jugendlichen mitbringen sollen, ist

- die Erreichung vorderer Ränge (1-5) in den nationalen Wettkämpfen
- oder
- das Klettern „schwieriger“ Routen¹; als Orientierung kann die Tabelle am Ende des Dokumentes dienen ([Schwierigkeitsgrade](#))

Nominierungskriterien (formell und allgemein)

Diese Kriterien werden

Zugehörigkeit zu einem Mitgliedsverein des KVB

- **Freude am Klettersport** drinnen und/oder draußen
- **Fähigkeit, sich in eine Gruppe zu integrieren**; Bereitschaft, die Leistungsentwicklung der anderen Kadermitglieder zu unterstützen
- **Positive Einstellung zum KVB**, entsprechende Darstellung des KVB gegenüber der Öffentlichkeit, insbesondere in den Medien
- Bereitschaft des Athleten, sich **regelmäßigem Üben** im Stützpunkt zu stellen
- Bereitschaft des Athleten, seine **persönliche Lebensführung** als Grundlage der sportlichen Entwicklung daran ausgerichtet zu gestalten
- Regelmäßiger **Informationsaustausch** mit dem Landestrainer bezüglich des Trainingsstands
- Teilnahme an mindestens einem Wettkampf des KVB pro Jahr

¹ Inbegriffen sind hier auch „schwierige Boulder“. Weil die aber noch schwerer über die Schwierigkeit zu fassen sind, sehe ich von einer Zielrichtung über die Beschreibung von Graden ab.



- Positive Beurteilung der **sportlichen Eignung (siehe Zusatz am Ende)** und des Entwicklungspotentials des Athleten in den Bereichen Technik, Taktik, Psyche, Kondition und Motivation durch den Landestrainer in Abstimmung mit dem jeweiligen Stützpunkttrainer

Folgende „Qualitäten“ **ermöglichen** (bei gegebenen obigen Punkten und wenn der Stützpunkttrainer es befürwortet) die Aufnahme in den Landeskader:

- Platzierung Deutsche Ju-Meisterschaft Platz 1 – 6 oder Platzierung Deutsche Ju-Rangliste Platz 1 – 6

Bei nachfolgenden Kriterien entscheidet der Landestrainer in Abstimmung mit dem Stützpunkttrainer über die Aufnahme in den Landeskader ausgerichtet an nachfolgenden „Indizien“:

Jugend B

- Gesamtergebnis Bayerische Meisterschaft Platz 1 - 4

Jugend A

- Gesamtergebnis Bayerische Meisterschaft Platz 1 oder 2

Junioren

- Gesamtergebnis Bayerische Meisterschaft Platz 1 oder 2



Beschreibung der Qualitäten sportlicher „Eignung“

Die nachfolgenden Kriterien dienen als Richtschnur. Sie dürfen nicht als „Muss-Liste“ gelesen werden, um dann sozusagen ein Anrecht auf den Bayernkader zu haben. Es geht vielmehr darum, den Trainern und Athleten ein Spektrum an Zielrichtungen zu geben (gerade bei Technik und Taktik)

Technisch/Taktische Fähigkeiten

- **Timing:** „Treffsicherheit“ der Füße/Hände
- **Technik:**
 - Präzises (entlastetes) Aufsetzen der Füße im vorderen Bereich (kein Mittelfußtreten)
 - bei positiven Tritten gut ausgebildet
 - bei runden (negativen, nicht „greifbaren“) Tritten „halbwegs“ ausgebildet
 - Positionsgefühl (Ausgewogenheit in der Vorbereitung!) vorhanden in
 - „einfachen“ Positionen gut ausgeprägt, d.h. der Kletterer merkt, wann die Position möglichst drehmomentfrei stabilisiert und passend für den nächsten Zug vorbereitet ist (= sauberes frontales und eingedrehtes Klettern in Standardsituationen)
 - Positionen unter dem Griff
 - bei verschiedenen Griffformen
 - kleine Schritte
 - „komplexeren“ Positionen „halbwegs“ vorhanden z.B. 2 Toehooks, Stehen/Ziehen gegeneinander; Position mit vielen Drehmomenten, die durch Kraft nicht vollkommen zu stabilisierten ist
 - Bewegungsgefühl:
 - nicht dauerangespannt → Wechsel von An- und Entspannung sichtbar (Nachgeben ... Auslösen ... Ankommen [Fest Werden] ... Nachgeben...)
 - Drüberziehen über positive Tritte/„Reingraben“ zur Unterstützung der Weiterbewegung
- **Taktik (und Sicherheit)**
 - Fähigkeit zum Routenlesen an der Kunstwand:
 - Überblick über die zu kletternde Linie



- kein dauerndes Suchen
- grundlegende Fähigkeiten im Routenmerken (= geistiger Nachvollzug in Griff-Folgen)
- grundlegendes Rhythmusgefühl: Auf die Frage bspw. „Wo warst du zügig, wo eher langsam unterwegs“ sollte konkrete Rückmeldung erfolgen können
- Sicherheit im Lesen auch von Routen (v.a. Linie sehen) draußen – hier kommt der Faktor „Selbsteinschätzung/Gefahrpotential“ hinzu.
- So gut wie eigenständiges Handeln am Naturfels – Voraussetzung für die Fahrten!
- Reflektierter² Umgang mit dem Thema Sicherheit beim Sportklettern im Klettergarten: Sichern, Umbauen, Einschätzung von Hakenabständen, Hakenqualität, Ruhiges Einnehmen von Clippositionen

Körperliche Gegebenheiten

- keine akuten Verletzungen = grundlegend gesund [überstandene Verletzungen kurz dokumentieren]
- Stabilität im Schulterbereich (Schultergürtel) → bspw. kein „Wegbrechen“ der Schulter nach oben beim Ankommen an einem Zielgriff
- Stabilität im Rumpfbereich
- grundlegende körperliche Fähigkeit, 3-4 Mal pro Woche zu klettern/zu trainieren

Persönliche „Gegebenheiten“

- Selbsteinschätzung hinsichtlich des Kletterkönnens realistisch (= deutliche Überschneidungen zur Einschätzung des Stützpunkttrainers → auch unter Sicherheitsgesichtspunkten; ansonsten Gefahr der Selbstüberschätzung auf Fahrten
- Motivation, sich mit dem persönlichen Klettern auseinander zu setzen und auch „wunde“ Punkte an zu gehen
- Fähigkeit, sich in eine Gruppe ein zu gliedern, dort Aufgaben zu übernehmen
- Fähigkeit zur zuverlässigen Kommunikation (e-mail, SMS, Telefon); Einhalten von Absprachen

Schwierigkeitsgrade (zur Orientierung!) → [zu den Nominierungskriterien](#)

Bitte beachtet:

² Reflektiert heißt bspw.: Der Jugendliche sagt bewusst auch mal „nein“ zu einer Route, Der Jugendliche holt jemand anderen, wenn er merkt, dass er zu leicht zum Sichern ist, etc.



- Ich verkünde hier kein „ehernes“ Gesetz! Die Angaben sind Richtschnüre eingedenk der Tatsache,
 - dass Grade subjektiv sind und
 - dass die Angaben pauschal als Orientierung für drinnen und draußen gelten
- Ziel ist es, dass die Jugendlichen im Bayernkader ein stimmiges³ Leistungs-Niveau haben, das ihnen ermöglicht
 - gemeinsam zu trainieren/zu klettern und
 - gemeinsam auf Fahrten zu gehen

Bei zu großer Spreizung der Leistungsfähigkeit besteht die Gefahr, dass manche im Training oder an manchen Felsen (bei Ausfahrten) „hinten runter“ fallen

Sondierungs- und Perspektivliste (in Graden)

Mit der nachfolgenden Aufstellung möchte ich

- einen Überblick geben, welche Grade (sehr) ungefähr geklettert werden sollten, wenn über eine Mitgliedschaft im Bayernkader nachgedacht wird [**Sondierung**]
- In den oberen Klassen (ab A2): Welches Niveau (auch im Hinblick auf Zielsetzungen) im nationalen Bereich als Standard gesehen werden kann [**Perspektive**]

Altersklasse	On sight		Rotpunkt	
	Jungs	Mädels	Jungs	Mädels
B1 (13. Lebensjahr)	7a+/7b	6c+/7a	7b+	7b
B2	7b	7a	7c+	7b+
B3	7b+	7a+/7b	8a	7c
A1	7c	7b+	8a+	7c+
A2	7c+	7c	8b	8a
Jun1	8a	7c+	8b+	8a(+)
Jun2	8a+	8a	8c	8b

Zusammenfassung:

All die angeführten Kriterien sind keine zwingenden. Gleichzeitig soll eine Richtung aufgezeigt werden, so dass jede(r) auch die Möglichkeit hat, in diese Richtung zu üben und trainieren.

Es wird jeweils im Einzelfall entschieden. Bitte auch Nachfragen, wenn ihr welche habt.

³ Stimmigkeit im Hinblick auf bspw. die Fels-/Gebietsauswahl bei Fahrten (wo es bspw. unter 7a manchmal nichts mehr gibt) oder die Zusammenstellung von homogenen Kleingruppen auf Lehrgängen