

Kili ist Klettermeister, Poldi wird Lesemeister!

Zum Wettkampf

Ich habe von den
Arbeitsblättern 30-45

zehn bearbeitet

sieben bearbeitet

keines bearbeitet



Stanko Gruden/Red Bull Content Pool



Zur Erklärung:



= TOP!



= GUT!



= NOCH ÜBEN!

Und zuletzt: Die Lösung beim Rätselblatt 3 heißt:
J _ D E S _ _ I _ E _ U N G I S T E _ N S _ E _ !

Kilian über Erfolg:

„Um meinen Erfolg möglichst konstant halten zu können, versuche ich das richtige Maß an Training und Erholung zu finden. So kann mein Körper über lange Zeit fit bleiben und die Motivation zu trainieren bleibt hoch. Nach einem Erfolg versuche ich das Geschehene noch einmal zu durchleben, ich erinnere mich an die tollen Momente und versuche die Zeit festzuhalten. Ein Sieg ist generell schneller vorbei, als es dauert, ihn zu erreichen!“

Kili ist Klettermeister, Poldi wird Lesemeister!

Vom Lehrling zum Gesellen und Meister
Lies los, lies mit!



Marcos Ferro/Red Bull Content Pool

Trainingsplan für den „Lesemeister“

Vorname

Zuname

Klasse

3. Kurs: April Juni 2013

Kilian über Ziele:

„Am Weg zur persönlichen Meisterschaft stecke ich mir meine Ziele selbst, bespreche die aber zuerst mit meinem Trainer und melde diese danach dem Verband. So können die Ziele gemeinsam angegangen werden und ich bekomme die bestmögliche Unterstützung.“

Kilian Fischhuber

NÖ Sportler des Jahres 2012,
5-facher Weltcup-Gesamtsieger im Bouldern

Kili ist Klettermeister, Poldi wird Lesemeister!

Zum Aufwärmen

Ich habe von den
Arbeitsblättern 1-15

zehn bearbeitet



sieben bearbeitet



keines bearbeitet



Stefan Schlumpf/Red Bull Content Pool

Kilian über Siege:

„Ein Sieg steht oft am Ende eines langen Prozesses und gibt Motivation für neue Ziele. Im engeren Sinn ist ein Sieg der erste Platz. Im weiteren Sinn kann man aber jede Steigerung oder das Erreichen eines Zieles, ganz unabhängig von der Platzierung, als Sieg sehen. Ein Sieg kann zu weiteren Höhenflügen anspornen oder einfach bestätigen, dass man am richtigen Weg ist. In so einem Fall macht man weiter wie zuvor.“

Kili ist Klettermeister, Poldi wird Lesemeister!

Zum Training

Ich habe von den
Arbeitsblättern 16-29

neun bearbeitet



sechs bearbeitet



keines bearbeitet



Stefan Schlumpf/Red Bull Content Pool

Kilian über Ruhepausen:

„Am Anfang der Saison definiere ich meine Wettkampfziele. Meine Reisen, Projekte und Kletterfilme ergeben sich oft erst im Laufe der Saison.“

Immer wieder gönne ich mir – auch zwischendurch – Ruhepausen. Ich habe kein richtiges Saisonende, auf das ich mich freue. Für mich kann auch ein Tag mitten in der intensiven Vorbereitungszeit zum Ruhetag werden. Normalerweise wird die Zeit nach den Wettkämpfen aber generell ruhiger und entspannter. Ich bin dann viel am Reisen, aber der Wettkampfstress fällt weg.“