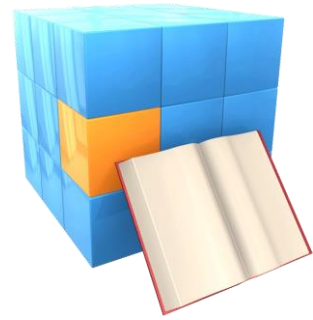


BEWUSSTES KLETTERN - WEITERFÜHRENDE GRUNDTECHNIKEN



Übersicht

- **Klettern - Die neue Trendsportart**
 - Vorstiegsklettern / Lead
 - Bouldern
 - Speedklettern
- **Ökonomisch Klettern - Die Technik macht den Unterschied**
 - Blickkontakt zum Tritt
 - Lange Arme
 - Dosiertes Zupacken
- **Körperschwerpunkt bewusst kontrollieren und nutzen**
 - Hüfte nah an der Wand
 - Eindrehen
- **Arbeitsmaterial- Übungsaufgaben**
 - Zeitlupenklettern (1.1)
 - Orang-Utan (1.2)
 - Weich greifen (1.3)
 - Eindreh-Kaskade (1.4)
- **Videos**
 - Zeitlupenklettern (1)
 - Orang-Utan (2)
 - Eindreh-Kaskade (3)
- **Quellenverzeichnis**

Im Beitrag sind alle personenbezogenen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen.

Klettern - Die neue Trendsportart

In den letzten Jahren erfreut sich das Sportklettern immer größerer Beliebtheit. Sicherlich dazu beigetragen hat Alex Honnold, der 'Free Solo'-Kletterer. In seiner gleichnamigen oscarprämiierten Dokumentation von 2018 besteigt er die 915 Meter hohe massive Felswand El Capitan im klettergeschichtlich berühmten Yosemite-Nationalpark. Und das, ohne dabei abgesichert zu sein. Die Anzahl der Boulderhallen in Deutschland hat sich in den letzten zehn Jahren verdoppelt und 2020 war Sportklettern zum ersten Mal Teil der Olympischen Sommerspiele 2020 in Tokio. Die Aufnahme als olympische Sportdisziplin hat den Sport der breiten Masse zugänglich gemacht und außerdem gezeigt, wie vielfältig Klettern sein kann. Die drei Unterdisziplinen Lead, Boulder, und Speed unterscheiden sich stark hinsichtlich ihrer konditionellen und koordinativen Anforderungen und bieten somit Anreize für eine breite Gruppe an sportbegeisterten Menschen.

Vorstiegsklettern / Lead

Vorstiegsklettern bzw. Lead ist jene Form des Sportkletterns, die wohl am ehesten in den Köpfen erscheint, wenn man das Wort Klettern hört. Eine Person klettert eine sogenannte Route, meist von unten nach oben, und wird dabei von einem Partner oder einer Partnerin durch ein Seil abgesichert. Vorstiegsklettern bedeutet, dass die kletternde Person sich beim Hochklettern immer wieder selbst mit dem Seil in dafür vorgesehene Karabiner einhaken muss, um bei einem möglichen Fall bestmöglich abgesichert zu sein. Das Klettern kann am natürlichen Fels oder an künstlichen Anlagen (Kletterwänden) durchgeführt werden. Im olympischen Wettkampf gilt: Derjenige der am höchsten kommt, gewinnt. Neben offensichtlichen Kraftvoraussetzungen ist in dieser Disziplin eine gute Mittel- bis Langzeitausdauer ausschlaggebend.

Bouldern

Wie schon im Beitrag zu den *Griff- und Tritttechniken im Bouldern* erwähnt wurde, befasst sich das Bouldern mit kürzeren, dafür schwierigeren Kletterpassagen, auch Boulderprobleme genannt. Diese sind im Vergleich zum Vorstiegsklettern weniger hoch (max. 2 Meter) und können ohne Sicherung durch ein Seil geklettert werden. In Boulderhallen ist daher der gesamte Untergrund mit dicken Fallmatten ausgelegt und der Kletternde kann zusätzlich durch einen Spotter (engl. to spot = etw. beobachten, wahrnehmen) im Fall eines Sturzes abgesichert werden. Durch die kürzere Strecke, die bei Boulderproblemen absolviert werden muss, ist der technische Schwierigkeitsgrad der Probleme häufig höher als beim Vorstiegsklettern und die Kurzeitausdauer wird umso wichtiger.

Speedklettern

Speedklettern ist jene Disziplin, die sich am ehesten mit dem Sprint im Laufsport vergleichen lässt. Die Schwierigkeit liegt nicht mehr im Erklimmen der Route an sich, sondern in der Schnelligkeit. Hinzu kommt, dass die Route beim Speedklettern im olympischen Wettkampf stets die Gleiche ist. Zwar haben in den letzten Jahren auch hier technische und taktische Verbesserungen zu schnelleren Höchstleistungen geführt, doch fallen die problemlösenden Anforderungen, die bei den anderen beiden Kletterdisziplinen einen Großteil der Schwierigkeit ausmachen gänzlich weg. Es ist

daher nicht verwunderlich, dass das Speedklettern von vielen als eine vollkommen eigene Disziplin angesehen wird, die wenig mit dem Vorstiegsklettern oder dem Bouldern gemeinsam hat.

Ökonomisch Klettern -

Die Technik macht den Unterschied

Ein bewusstes Klettern und eine gut ausgebildete körperliche Wahrnehmung sind der Schlüssel zum erfolgreichen bouldern und klettern im Vorstieg.² Erst das richtige Körpergefühl und der bewusste Einsatz des Körperschwerpunkts ermöglichen es, auf neue, unbekannte Situationen oder Positionen angemessen reagieren zu können. Da beim Klettern stets der ganze Körper zum Einsatz kommt, ist ein umfassendes Verständnis der verschiedenen Einsatzmöglichkeiten des Körpers fundamental. Nachdem im Beitrag *Griff- und Tritttechniken im Bouldern* schon über die grundlegenden Tritte und Trittstellungen gesprochen wurde, vertieft dieser Beitrag einige weiterführende Techniken. Gerade Anfänger begehen durch unkontrollierte Bewegungen und zu armintensive Belastungen den Fehler, ihre Kraft zu schnell aufzubreuchen. Dabei verhilft eine gute Technik und das Wissen über biomechanische Voraussetzungen den Schülern und Schülerinnen sowie der Lehrkraft zum kraftsparenden Klettern.

Blickkontakt zum Tritt ► 1

- Um ein kontrolliertes Aufsteigen im Klettern zu gewährleisten, ist der Blick zum Tritt und die damit einhergehende bewusste Fußsetzung essenziell.
- Wenn du deinen Fuß auf den nächsten Tritt stellen willst, sollte dieser Tritt fixiert werden und nicht mehr aus den Augen gelassen werden, bis der Fuß steht.
- Erst nachdem ein sicherer Stand erreicht ist, kann der Blick wieder zum nächsten Tritt oder Griff wandern.
- Damit der Fuß auch bei kleinen Tritten sicher steht, ist diese exakte Platzierung umso wichtiger.
- Ein zu hektisches Klettern ohne bewusste Fußsetzung ist in den meisten Fällen nicht nur kraftaufwändiger, sondern kann auch schnell zu Verletzungen führen und sollte daher vermieden werden.³



² Da das Speedklettern als eigene Disziplin innerhalb eines Sports angesehen werden kann und auch eigene spezielle Techniken wie konditionelle Fähigkeiten erfordert, bezieht sich der nachfolgende Teil hauptsächlich auf das Bouldern und das Vorstiegsklettern.

³ DAV 2009.


Lange Arme

Lange Arme heißt lange Klettern. Diese einfache Kletterweisheit ist so einfach zu merken wie sie anzuwenden ist.


Trotzdem ist das Klettern mit gebeugten Armen einer der am häufigsten vorkommenden Fehler bei Anfängern.



Der Grund für ein kraftsparenderes Klettern mit langen Armen liegt in der Anatomie des Körpers. Während beim Festhalten an einem Griff mit dem langen Arm nur die Fingerbeugemuskeln die Arbeit übernehmen, muss bei den gebeugten Armen auch die Armbeugemuskulatur aktiviert und angespannt werden. Diese Kontraktion der Unterarme führt zudem zur Hemmung der Durchblutung im Unterarm. Die Folge: die Arme übersäuern schneller, werden schlechter mit Sauerstoff versorgt und es wird weniger Energie für die Muskeln bereitgestellt. Zusätzlich hilft die vertikale Ausrichtung der Ober- und Unterarmknochen beim Klettern mit dem langen Arm, die Last mit geringerem Muskeleinsatz tragen zu können.⁴

Daher ist es vor allem zu Beginn wichtig, immer wieder darauf zu achten, dass dabei die Arme beim Erklimmen der Route gestreckt sind, statt in einer Position zu verharren, die sehr kräfteraubend ist. ▶  1

Dosiert zupacken

Die Angst vor dem Fall ist auch bei gekonnten Kletterern und Kletterinnen eine natürliche Reaktion in der Höhe. Je vertrauter man mit der Situation ist und je mehr Erfahrung man im Klettern gesammelt hat, umso besser können ineffiziente Bewegungen und Kraftanwendungen eingespart werden. Das zu feste Packen von Griffen ist eine dieser unökonomischen Reaktionen des Körpers. *Griffe sollten mit so wenig Kraft und Anspannung wie möglich gehalten werden.* Eine Lösung zum Übergreifen wird durch ein hohes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten erreicht, was neben konstantem Training durch spezielle Übungen bewusst gemacht werden kann. ▶  1.2



⁴ Perwitzschky 2015.

Körperschwerpunkt bewusst kontrollieren und nutzen

Hüfte nah an der Wand

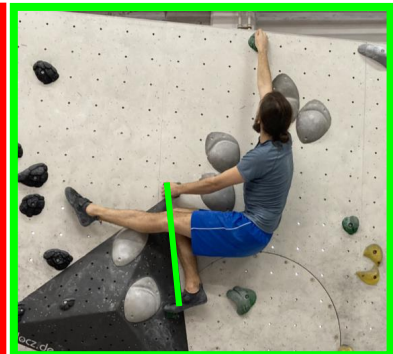
Ein ökonomischer Kletterstil lässt sich außerdem gut an der Hüftarbeit erkennen. Ist die Hüfte weit von der Wand entfernt, liegt auch der Körperschwerpunkt (KSP) außerhalb der Wand. Je weiter der KSP von der Wand entfernt ist, umso weniger Körpergewicht



lastet auf den Beinen und umso mehr Kräfteinsatz muss aus den Armen und Fingern kommen. Die Hüfte nah an der Wand zu haben ist nicht immer leicht und erfordert eine ausgebildete Bauchmuskulatur und/oder eine gute Technik. Im nächsten Kapitel werden wir mit dem Eindrehen eine Technik kennenlernen, mit der wir die Hüfte auch ohne großen Kräfteinsatz nah an der Wand halten können.

Eindrehen

Das Eindrehen ist eine Technik, die von vielen Anfängern und Anfängerinnen automatisch genutzt und unbewusst in das Bewegungsrepertoire aufgenommen wird.




Eindrehen bedeutet, anstatt frontal, seitlich zur Wand zu klettern.

Beim Eindrehen wird der Körper um die Längsachse rotiert und seitlich zum Fels gebracht. Der felsnahe Fuß trägt dabei zusammen mit dem diagonalen und gestreckten Arm das Körpergewicht (*rechter Fuß - linker Arm // linker Fuß - rechter Arm*).⁵ Der Tritt und der Griff sollten dabei in einer Senkrechten übereinander stehen. Der



⁵ Perwitzschky 2015.

felsferne Fuß erfüllt eine Stützfunktion und hilft dabei, das Gleichgewicht zu halten und ein Aufdrehen zu vermeiden. Er kann entweder auf einen Tritt gesetzt oder horizontal zur Wand ausgestreckt werden.

Die Vorteile sind vielseitig: Durch eine eingedrehte Körperposition kann die Hüfte und somit der KSP ohne großen Kraftaufwand nah an der Wand gehalten werden, im Vergleich zum frontalen Klettern fällt der Kraftaufwand in der Armbeugemuskulatur deutlich geringer aus, das Klettern mit langen Armen wird forciert und die Reichweite erhöht. Diese vier Merkmale, *KSP-Kontrolle, geringerer Krafteinsatz der Arme, lange Arme und höhere Reichweite* machen das Eindrehen zur Wunderwaffe. ▶  1.3



Übungsaufgaben

1.1

Zeitlupenklettern

Schau dir das Video an



**Klettere bewusst langsam.
Fixiere jeden deiner Tritte.**



**Setze deine Füße
und Hände bedacht!**

**Es geht immer noch
langsamer!**



Übungsaufgaben

1.2

Orang-Utan

Schau dir das Video an



**Klettere eine Wand seitlich entlang.
Halte dabei deine Arme die ganze Zeit
wie ein Orang-Utan gestreckt.**



**Lass eine Partnerin
kontrollieren, ob deine
Arme auch wirklich
gestreckt bleiben!**



Übungsaufgaben

1.3

Weich greifen

Suche dir eine
leichte Route



Wende bei jedem Griff so wenig.
Kraft wie möglich an.



Vorsicht vor dem
Abrutschen!



Übungsaufgaben

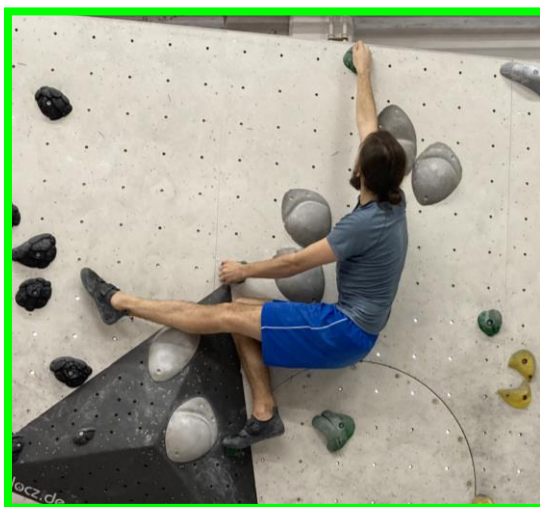
1.4

Eindreh-Kaskade

Schau dir das Video an



Drehe deinen Körper bei jedem Zug abwechselnd auf eine Seite ein.



Stelle dir vor, dass die Seite deiner Hüfte magnetisch von der Wand angezogen wird!

Vermeide es frontal zu klettern!

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Perwitzschky, Olaf	Klettern Das Standardwerk: Technik & Sicherheit für Halle und Fels	München	2015	BLV
Deutscher Alpen Verein	Indoor-Klettern: Das offizielle Lehrbuch zum DAV-Kletterschein	München	2009	BLV

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Jan-David Wirtz, Aryan Yussof

Video

Nummer	Urheber
1-3	Jan-David Wirtz, Aryan Yussof

Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1	KNSU-Musikstudio	Pop (instrumental)	05	Filou
2	KNSU-Musikstudio	Pop (instrumental)	18/Jazz Friends	Acoustic Lounge Guitar
3	KNSU-Musikstudio	Pop (instrumental)	03	Lifting me higher

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Jan-David Wirtz, Aryan Yussof / Lehramtsstudierende	Marlis Minnich, Alexander Backes	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz