

KLETTERN FÜR FORTGESCHRITTENE



Übersicht

- **Klettern für Fortgeschrittene**
 - Überhang
 - Fallendes Knie / Dropknee
 - Statisches vs. dynamisches Klettern
 - Statisches Klettern
 - Dynamisches Klettern
- **Fortgeschrittene Griff- und Tritttechniken**
 - Seit- und Untergriffe - Die Technik von Druck und Gegendruck
 - Seitgriffe
 - Untergriffe
 - Vertrauen in die eigenen Füße - Treten auf Volumen
 - Fersenanker / Heel Hook
 - Zehenanker / Toe Hook
 - Fledermausstand / Bat Hang
 - Knieklemme / Knee Bar
- **Arbeitsmaterial- Übungsaufgaben**
 - Freeze! (1.1)
 - Einarmiges Klettern (1.2)
 - Auf Reibung steigen (1.3)
- **Videos**
 - Dynamisches Klettern (1)
 - Freeze! (2)
 - Einarmiges Klettern (3)
 - Auf Reibung steigen (4)
- **Quellenverzeichnis**

Klettern für Fortgeschrittene

Überhang

Das Klettern im Überhang gilt für viele als die größte Herausforderung im Klettersport. Überhängendes Gelände, bei dem die Kletterroute in Richtung der Waagerechten geneigt ist, erfordert ein besonders hohes Niveau an Technikenkenntnis und Kraft. Denn je horizontaler die Ausrichtung der Wand ist, umso weniger können die Beine dabei helfen, den Körperschwerpunkt (KSP) zu tragen und umso anstrengender wird es für die Arme und den Oberkörper. Die bisher kennengelernten Techniken im Beitrag *Bewusstes Klettern - Weiterführende Grundtechniken* sind für das Klettern im Überhang essentiell, doch kommen einige wichtige Eigenheiten dazu. Das Klettern im Überhang sollte beginnen, bevor ein Fuß an die Wand gesetzt wird. Durch die kraftraubenden Eigenschaften bietet es sich an, die Route und die dazugehörigen Tritte und Griffe ausführlich anzuschauen und zu internalisieren, um während des Kletterns wichtige Zeit zu sparen. An der Wand gelten die schon bekannten Regeln:

Klettern mit langen Armen, Körperschwerpunkt nah an der Wand halten und seitlich Eindrehen. Hinzu kommen die überaus wichtigen Funktionen der Beine und des Oberkörpers. Gerade bei Kletternden ohne viel Erfahrung rutschen die Füße im Überhang schnell von den Tritten. Um dieses Abrutschen der Füße zu vermeiden, ist eine ausgebildete Rumpfmuskulatur und eine gute Körperspannung ausschlaggebend. Denn der Druck auf die Tritte, der an vertikalen Wänden größtenteils passiv durch die Schwerkraft erfolgt, muss im Überhang durch die Fuß-, Bein- und Rumpfmuskulatur bis in die Zehenspitzen aktiv ausgeübt werden.



Fallendes Knie / Dropknee

Das fallende Knie, was im Fachjargon auch Dropknee genannt wird, ist eine erweiterte Eindreh-Technik. Wie auch beim Eindrehen wird die Hüfte seitlich eingedreht und nah an die Wand gebracht. Hinzu kommt, dass das Knie des wandnahen Beins fallen gelassen bzw. nach unten



gedrückt wird, während das andere Bein unterstützend für Spannung im Körper sorgt. Nun kann mithilfe der Hüfte der Körper nach oben gedrückt werden, um dann mit der wandnahen Hand zum nächsten Griff zu greifen. Das Herunterdrücken des Knies führt zu einem Absenken des KSPs, wodurch die Balance und Stabilität an der Wand erhöht wird. Weitere Vorteile sind eine erhöhte Reichweite durch die wandnahe Position des Körpers sowie eine geringer erforderliche Kraft in den Armen, da die Hüftmuskulatur einen großen Anteil beim Hochdrücken übernimmt. Das fallende Knie kommt vor allem in überhängendem Gelände zum Gebrauch, bedarf jedoch außerordentlicher Vorsicht! Zwar sind eine hohe Beweglichkeit in der Hüfte und den Beinen gute Präventionsmaßnahmen, trotzdem besteht bei der Überbeanspruchung des Knies eine Verletzungsgefahr. Je tiefer das Knie fallen gelassen wird, umso stärker werden Gelenke, Bänder, Sehnen und Muskeln belastet. Es gilt sich langsam und vorsichtig an diese Technik heranzutasten und bei aufkommendem Schmerz sollte der Kletterversuch sofort abgebrochen werden!


Statisches vs. dynamisches Klettern

Vor einigen Jahren wurde im Klettersport das dynamische Klettern noch als die "falsche" oder minderwertigere Technik angesehen und ein ruhiges, statisches Klettern war der goldene Standard. Heutzutage haben sich die Fronten geglättet und ein Verschwimmen der Grenzen zwischen den beiden Kletterstilen ist zu erkennen. Es hat sich gezeigt, dass die Beherrschung und Kombination von schwunghaft dynamischen und kontrolliert statischen Bewegungen das Bewegungsrepertoire vervielfältigen.

Statisches Klettern

Das statische Klettern ist der ältere der beiden Kletterstile und macht sich durch ein bedachtes und ruhiges Voranschreiten bemerkbar. Die 3-Punkt-Regel kommt beim statischen Klettern zum Einsatz. Das bedeutet, dass sich im besten Fall immer mindestens drei Gliedmaßen an der Wand befinden. Dabei wird jeder Schritt und Tritt kontrolliert zum nächsten Griff gebracht. Ein Vorteil des statischen Kletterns: Alle Bewegungen sind in jedem Moment umkehrbar. Doch macht die 3-Punkt-Regel beim Statischen Klettern ein Klettern mit Schwung beinahe



unmöglich, da sich dafür beide Arme oder Beine zeitgleich von der Wand lösen müssen. Als Übungsform für das statische Klettern bietet sich die Freeze-Übung an, bei der vor jedem Griff die Position für 3 Sekunden eingefroren wird. ▶  1.1

Dynamisches Klettern

Dynamisch Klettern bedeutet den Schwung zu nutzen. Mit Schwung wird die Bewegung zum nächsten Griff eingeleitet, wodurch mit weniger Kraftaufwand mehr Bewegungsenergie erzeugt werden kann. Ein dynamisches Klettern erfordert dafür aber im Vergleich zum statischen Klettern ein höheres Maß an Koordination des gesamten Körpers, da die Bewegung nicht umkehrbar ist. Der oder die Kletternde müssen das richtige Maß an Präzision und Geschwindigkeit aufbauen, um nicht am Ziel/Griff vorbei zu schießen. Das dynamische Klettern ist komplexer und risikoreicher, da die Bewegung eine zeitkritische Komponente dazu bekommt. Außerdem muss der aufgebaute Schwung auch wieder abgefangen werden. Daher sollte das dynamische Klettern erst eingeführt und trainiert werden, wenn andere Grundfähigkeiten des Kletterns schon erlernt wurden.

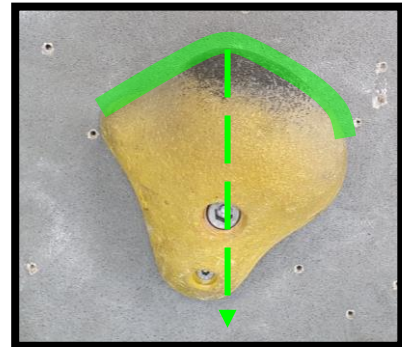


▶  1 ▶  1.2

Fortgeschrittene Griff- und Tritttechniken

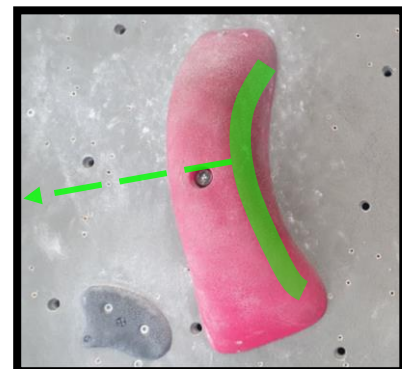
Seit- und Untergriffe

Neben den klassischen Obergriffen, bei denen die Hände von oben in den Griff hineingreifen, existieren auch Griffe, die von der Seite oder von unten gehalten werden müssen. Bei diesen Seit- oder Untergriffen ist es wichtig die ideale Greiffläche und somit auch die ideale Belastungsrichtung frühzeitig ausfindig zu machen oder durch Ausprobieren herauszufinden. Bei klassischen Obergriffen ist die optimale Greiffläche horizontal und die Belastungsrichtung sollte nach unten zum Boden gerichtet sein.

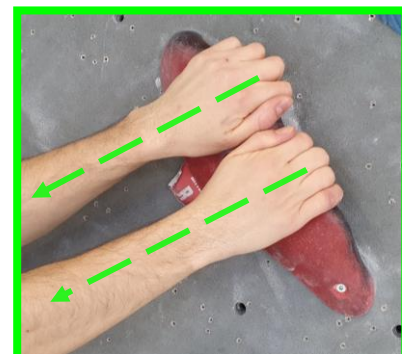


Seitgriffe: Die Technik von Druck und Gegendruck

Bei Seitgriffen ist diese optimale Greiffläche um bis zu 90° nach links oder rechts gedreht, sodass die Greiffläche teilweise komplett vertikal zur Wand verläuft. Ein Drückausüben Richtung Boden wie bei einem Obergriff würde daher schnell zum Abrutschen führen. *Die ideale Belastungsrichtung liegt immer im rechten Winkel zur optimalen Greiffläche, was in diesem Fall links ist. Der Unterarm sollte daher für den optimalen Halt im rechten Winkel zur Greiffläche stehen.* Dies kann nur geschehen, wenn die Hüfte und



somit auch der KSP auf eine Seite verlagert und nah an die Wand gebracht werden. Sind der Unterarm und der KSP richtig positioniert, kommt das Prinzip von Druck und Gegendruck zum Einsatz. Während die Hände Druck in Richtung

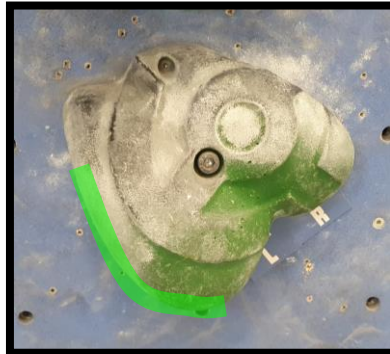


des Körpers ausüben (in diesem Falle nach links/rechts), helfen die Beine durch Druck in die entgegengesetzte Richtung sich an der Wand halten zu können. Diese Technik wird im Klettern auch Piazen genannt, ist äußerst kraftintensiv und erfordert Schuhe mit einer guten Sohle. Je tiefer die Füße beim Piazen angesetzt werden, umso leichter wird es für die Hände. Zugleich erhöht sich dadurch jedoch die Gefahr des ungewollten Abrutschens der Füße.



Untergriffe

Die gerade erlernten Prinzipien der optimalen Greiffläche und des Gegendrucks lassen sich ebenso auf Untergriffe übertragen. Bei Untergriffen verläuft die Greiffläche wie bei Obergriffen horizontal zur Wand. Allerdings ist die "Öffnung" bzw. die optimal zu greifende Fläche am unteren Rand des Griffs. Ein typischer Anfängerfehler liegt darin, den Griff wie beim Obergriff mit nach oben ausgerichteten Fingern packen zu wollen. Korrekt ist die im Bild zu begutachtende Drehung des



Handgelenks um 180°. Die Unterarme sollten wieder im 90°-Winkel zur Greiffläche positioniert werden. Zugleich muss durch die Beine Gegendruck ausgeübt werden, um sich in den Griff reinzustemmen und Halt zu gewinnen. Anders als üblich wird die Hüfte bei Untergriffen nicht so nah wie möglich an die Wand gebracht. Stattdessen ist eine stabile Ganzkörperspannung anzustreben.



Vertrauen in die eigenen Füße - Treten auf Volumen

Vertrauen beim Treten ist besonders dann wichtig, wenn eine Bewegung viel Kraft aus den Beinen erfordert und der Tritt dabei sehr klein ist oder die Trittpläche schräg Richtung Boden verläuft. Dies kommt häufig bei sogenannten *Volumen* vor (schwarze und beige Strukturen in den Bildern). Volumen sind großflächige Strukturen in künstlichen Kletteranlagen, die zur akkurateren Simulation von natürlichen Kletterwänden dienen und als Tritte oder Griffe fungieren. Je steiler die Trittpläche des Volumens bzw. je höher der Grad der Trittpläche zur Vertikalen ist, umso größer ist die Gefahr abzurutschen. Um ein Abrutschen zu vermeiden, gibt es zwei wichtige Tipps zum richtigen Steigen auf Volumen:




Erstens sollte der *Fuß so weit weg wie möglich von der Wand* platziert werden.

Gerade Anfänger stellen sich gerne mit dem Fuß nah an die Wand, da es sich im ersten Moment sicherer anfühlt, nicht direkt am Abgrund zu stehen.



Doch je weiter der Fuß am wandfernen Ende des Volumens platziert wird, desto mehr kann man sich mit seinem Körper in die Wand stellen und das Gewicht von den Füßen tragen lassen. Trotzdem bedarf diese Trittplatzierung ein hohes Maß an Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und in die Rutschfestigkeit der Schuhe.

Um diese Rutschfestigkeit der Schuhe zu nutzen, sollte man sich zweitens *mit so viel Fläche der Schuhsohle wie möglich auf das Volumen stellen*. Ein Aufsetzen der Fußspitze, was normalerweise bei kleinen Tritten gefragt ist, würde beim steilen Volumen schnell zum Abrutschen führen. ▶  1.3



Fersenanker / Heel Hook

Der Fersenanker oder auch Heel hook genannt ist eine Tritttechnik, mit der ein Tritt mithilfe der Ferse des Fußes gehalten wird. Der Fersenanker kommt vor allem in zwei Situationen zum Einsatz: Entweder wenn der nächste Tritt zu hoch gelegen ist, um mit



der Fußunterseite genug Kraft zu erzeugen. In diesem Fall kann die Ferse oben auf den Tritt gelegt werden, um die Aufwärtsbewegung durch die Beinbeuge-Muskulatur zu unterstützen und sich mit dem festgehakten Fuß hochzuziehen. Ähnlich kann der Fersenanker auch für eine horizontale Bewegung genutzt werden. Wenn die Ferse seitlich hinter den Tritt verhakt wird, kann durch das Beugen der Beine und ein Heranziehen an den Tritt die horizontale Kletterbewegung unterstützt werden.

Die zweite Situation entsteht, wenn man für den nächsten Kletterzug einen *stabilen Stand* braucht, jedoch keinen Tritt zum frontalen Klettern zur Verfügung hat. In diesen Fällen ist die Nutzung des Fersenankers oft von Nöten, um nicht von der Wand zu fallen. Dafür wird wie zuvor ein *Tritt mit der Ferse eingehakt und mit Anspannung festgehalten*, um sicher zum nächsten Griff greifen zu können.

Zehenanker / Toe Hook

Der Zehenanker oder auch Toe Hook genannt funktioniert ähnlich wie der Fersenanker. Der Unterschied liegt darin, dass *der Tritt mithilfe der Zehen bzw. des Fußspanns festgehakt wird*. Diese Technik erfordert zusätzlich zu der Beinbeuge-Muskulatur einiges



an Kraft in den Fußbeugern, weswegen bei hohem nötigen Kraftaufwand der Fersenanker die bessere Wahl ist. Der große Vorteil des Zehenankers ist seine *Reichweite*. Durch die ausgestreckten Füße können Tritte oder Wandkanten mit den Zehen eingehakt werden, die für den Fersenanker unerreichbar sind. Der Zehenanker wird in den meisten Fällen für *Stabilität* angewendet und kann in Routen mit hoher Schwierigkeit auch für ein *seitliches Heranziehen* nötig sein.

Fledermaushang / Bathang

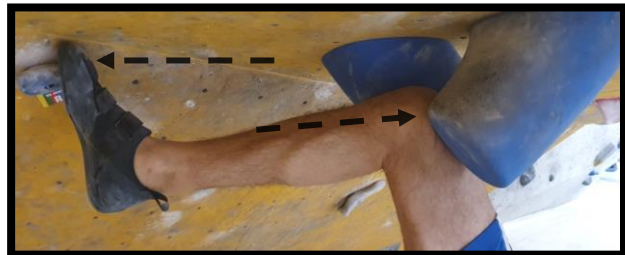
Der Fledermaushang ist eine Form des Zehenankers, bei der beide Füße genutzt werden, um sich kopfüber an einem breiten Tritt einzuhaken. Diese Technik ist meistens bei überhangenden Wänden gefordert, wenn sonst keine erreichbaren Tritte zur Verfügung stehen. Dabei wird das Körpergewicht größtenteils bis hin zu gänzlich vom Spann der Füße getragen. Die Abrutschgefahr ist bei untrainierten Kletter:innen hoch, weshalb grundsätzlich ein Spotter dabei sein sollte, um vor einem Sturz abzusichern.



Knieklemme / Knee Bar

Die Knieklemme hat zwei Einsatzmöglichkeiten. Einerseits wird diese Technik wie auch der Fersen- oder Zehenanker dazu genutzt, um den Körper an der Wand festzuklemmen und beim Weitergreifen nicht von der Wand zu fallen. Außerdem bietet die Knieklemme eine weitere wichtige Funktion: die Möglichkeit zur kraftsparenden Pause. Gerade bei längeren Routen ist die Krafteinteilung und das Pausieren äußerst wichtig, damit das Ziel erreicht werden kann. Durch die hohe statische Kraft, die bei dieser Technik mit der Beinmuskulatur und Skelettstruktur erzeugt werden kann, können die Arme teilweise und manchmal sogar ganz entlastet werden.

Bei der Knieklemme wird ein oder beide Beine mithilfe des Fußes und des Knies bzw. Oberschenkels zwischen zwei Tritten eingeklemmt. In dieser Position kann sich der Kletternde nun beliebig lange ausruhen. Diese Technik erfordert neben einer kräftigen Beinmuskulatur eine ausgereifte Fähigkeit, Kletterrouten lesen zu können. Denn häufig werden solche energie-sparenden Positionen inner-halb der Route übersehen. Daher lohnt es sich, eine Kletterroute vor und zwischen den Kletterversuchen nach möglichen kraftsparenden Technikeinsätzen abzusuchen.



Übungsaufgaben



1.1

Freeze!

Schau dir das Video an



**Friere deine Position für 3 Sekunden ein,
kurz bevor du zum nächsten Griff greifst!**



**Habt immer
drei Kontaktstellen
zur Wand.**

**Schaffst du es auch
5 Sekunden lang einzufrieren?
Lass deinen Partner
laut mitzählen!**

Übungsaufgaben



1.2

Einarmiges Klettern

Schau dir das Video an



**Suche dir eine Route mit großen Griffen.
Klettere mit einer Hand hinter deinem Rücken!**



**Nutze deine langen
Arme und eine tiefe Hüfte,
um viel Schwung zu generieren.**

**Schaffst du es auch mit der
anderen Hand zu klettern oder
sogar einen Griff zu überspringen?**

Übungsaufgaben



1.3

Auf Reibung steigen

Schau dir das Video an



**Suche dir eine Wand mit vielen Volumen
und leichten Griffen.**

**Nutze beim Klettern so oft wie möglich
die Reibung der Volumen und der Wand.**



**Steige nur so weit, wie du
dich sicher fühlst!**

**Probiere dich an unterschiedlichen
Volumen aus. Schaffst du es
auch mit schwereren Griffen?**

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Jan-David Wirtz, Aryan Yussof

Video

Nummer	Urheber
1-4	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)	20/Jazz Friends	Color Bits by Stefano Mocini & Roberto Daglio
3	KNSU-Musikstudio	Pop (instrumental)	24/Trafic de Blues	Time to funk
4	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