

Akrobat schön: Marietta Uhden setzt einen Heelhook direkt neben der Hand

Foothooks

Foothooks gehören zu den spektakulärsten Techniken beim Klettern. Richtig eingesetzt sind Foothooks auch sehr effektiv. Marietta Uhden zeigt, wie es geht.

Normalerweise setzt man seine Füße beim Klettern zum Treten ein. Klare Sache, wenn auch nicht immer einfach. Und beim Treten nutzt man in der Regel den vorderen Bereich der Sohle, dort, wo die Zehen sind. Aber eben nur in der Regel. Mit den Füßen lässt sich beim Klettern nämlich viel mehr anfangen.

Wer schon einmal mit einem Fahrrad mit Klickpedalen gefahren ist, weiß, wieviel der einfache Trick bringt, nicht nur zu treten, sondern auch zu ziehen. Beim Klettern ist das nicht anders: Das Ziehen mit den Füßen erweitert das Bewegungsrepertoire erheblich und macht Passagen kletterbar, die anders schlichtweg unmöglich sind. Die entsprechenden Kletterpositionen heißen »Heelhook« und »Toehook«, weil man sich mit Ferse (=Heel) und Fußrücken (=Toe) sozusagen »einhängt«. Im Kletterjargon wird allerdings oft schlicht von »Foothooks« geredet.

Heel- und Toehooks finden vorwiegend im steilen und sehr steilen Gelände Verwendung und eröffnen eine neue Dimension, den Rumpf zu stabilisieren, eine Bewegungsrichtung zu unterstützen und das Halten von Griffen zu erleichtern bzw. erst möglich zu machen. Außerdem macht das Experimentieren mit Heel- und Toehooks unheimlich Spaß.

Alle Fotos: Peter Naumann

Praktische Tipps und Übungen

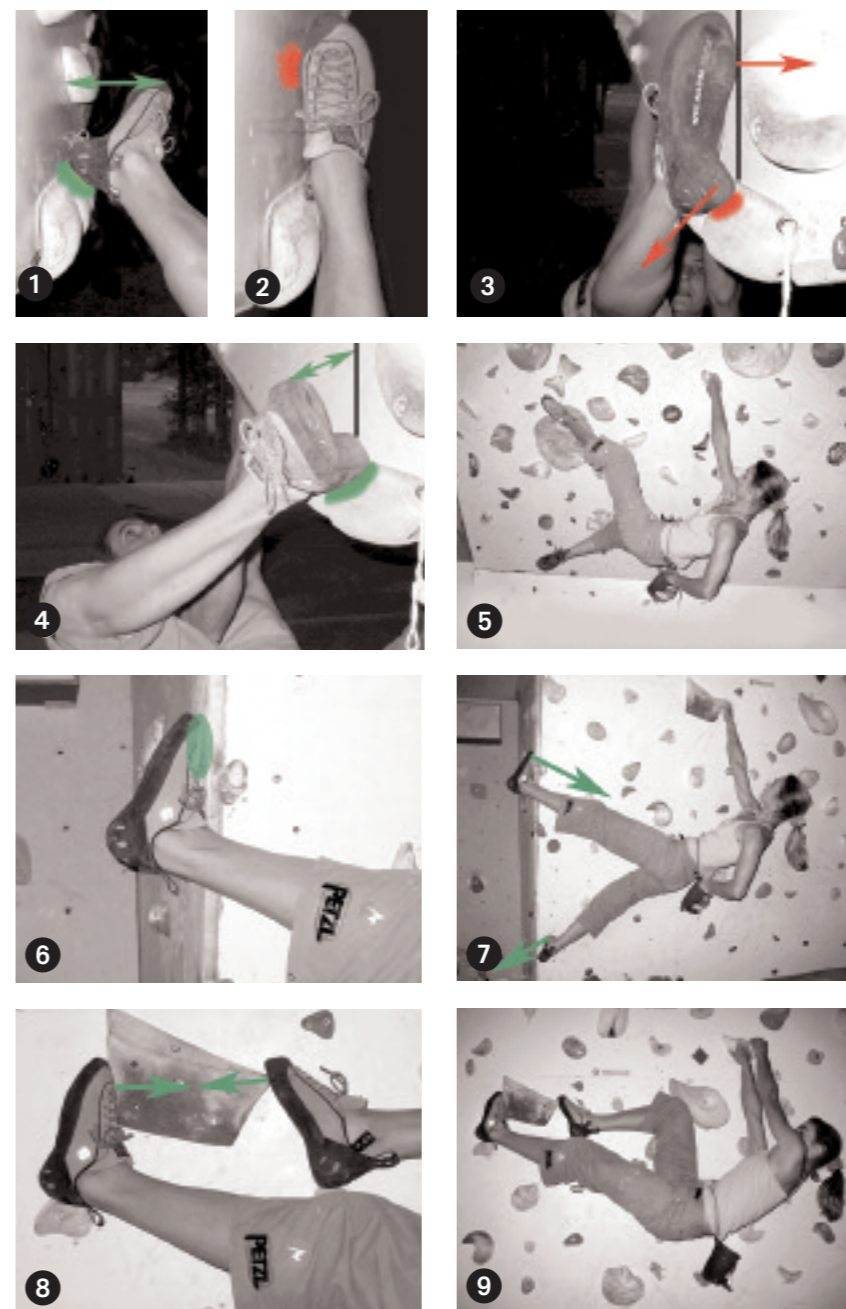
Stärkung der Fußbeuger

Das Ziehen mit der Fußspitze, wie es beim Toehook geschieht, ist eine ungewöhnliche Belastung. Die fürs Ziehen notwendige Muskulatur am Schienbein ist entsprechend schwach. Zur Stärkung dieser Muskulatur ist es nützlich, mit Klickpedalen Fahrrad zu fahren. Oder du stärkst deine Muskulatur am Schienbein mit einem Theraband: Setze Dich auf den Boden und binde das Theraband an den Vorderfuß. Das andere Ende des Bandes befestigst Du körperfern auf gleicher

Höhe. Ziehe nun bei gestrecktem Bein deine Fußspitze Richtung Schienbein und gebe langsam wieder nach. Wiederhole die Bewegung sehr langsam, bis du eine leichte Ermüdung spürst. Nach vollständiger Pause (c. a. 5 Min.) weitere ein bis drei Sätze. Stelle dich zwischen den Sätzen ein paar mal auf die Zehen, um den ermüdenden Muskel zu entlasten.

Heelhook

Experimentiere mit der Auflagefläche:
 • Drehe die Fußspitze mal nach außen und setze den Fuß mal parallel zur Wand. Wann hast du beim Weiterklettern die größte Bewegungsfreiheit? Wie hält die Ferse am besten?
 • Erfinde Boulderprobleme und versuche, so wenig Tritte wie möglich zu verwenden. Wie kannst du mithilfe von Heel- und Toehooks Tritte ersetzen? Wie kannst Du trotz weniger Tritte deinen Rumpf stabilisieren?



1 Genauso wie beim »normalen« Treten ist es beim Heelhook wichtig, die größtmögliche Kontaktfläche zwischen Schuh und Tritt herzustellen. Also drehst du die Fußspitze etwas nach außen. Wenn möglich geht die Belastungsrichtung der Ferse nach innen und rutscht nicht so leicht ab.

2 No! Der Fuß ist parallel zur Wand gesetzt, die Fußspitze zeigt nach oben. So hast du nicht die optimale Reibung auf dem Tritt. Zudem geht die Belastung der Ferse nach unten, ein Abrutschen ist leicht möglich.

3 No! Wenn du den Fuß zu steil aufsetzt und die Fuß-Innenseite die Wand berührt, hat die Rotation deines Fußes unerwünschte Nebenwirkungen: Drehst Du ihn nach außen, rollst du die Ferse vom Tritt; drehst du ihn nach innen, hebelst du die Ferse aus.

4 So ist die Ferse optimal gesetzt. Die Außenrotation der Fußspitze begünstigt eine Zugrichtung nach innen, die Reibung auf dem Tritt ist optimal und der Fuß kann sich bei der Kletterbewegung mitdrehen.

5 Auf einen gut gesetzten Heelhook kann man sehr viel Last bringen. Hier hänge ich an meinem linken Fuß und am rechten Arm. Der rechte Fuß trägt keine Last.

6 Beim Toehook kommt der Fußrücken zum Einsatz. Man versucht, durch einen optimalen Winkel im Fußgelenk viel Auflagefläche auf dem »Tritt« zu erzielen. Meist wird die Fußspitze in Richtung Schienbein angezogen; so kannst du dich mit dem vorderen Fuß »einhängen«.

7 An Kanten können Toehooks oft sinnvoll eingesetzt werden. Wenn das Tritangebot spärlich ist, lassen sich mit einem geschickt eingesetzten Toehook offene Türen vermeiden.

8 Eine weitere Variante des Toehooks ist es, eine Fels- bzw. Wandformation in die Zange zu nehmen: Ein Fuß zieht mit dem Fußrücken, der andere drückt mit der Fußspitze dagegen.

9 Bei dieser Zangenvariante kann man förmlich an den Füßen hängen. Das ist in sehr trittarmem Gelände oft hilfreich.

9 Bei dieser Zangenvariante kann man förmlich an den Füßen hängen. Das ist in sehr trittarmem Gelände oft hilfreich.



Die nächste Folge: Heels und Toes: Wann kommen sie zum Einsatz?