



Walter Hungerbühler
in »Euphorie«
(8b, Voralpsee/CH)

PRÄZISE TRETEN!

Foto: Beat Kammerlander

Der große Trick beim Klettern ist nicht: viel Kraft. Entscheidend ist die richtige und präzise Beinarbeit. Teil II der Serie zur Klettertechnik von **Michael Hoffmann**.

Jede Kletterbewegung besteht aus den drei Phasen »Vorbereiten«, »Greifen« und »Stabilisieren«. Beim Vorbereiten stellst du dich so hin, dass der nächste Zug (mit der Hand) problemlos gelingt. Dazu sollte der Schwerpunkt unter die Haltehand (vgl. Climb 01/06). Am besten, du trittst ungefähr im Lot der Haltehand. In der Praxis wird das Lot in der Regel zwischen den beiden Füßen durchschießen (Bild 4). Trittst du mit beiden Füßen zu weit rechts oder zu weit links, dann wird die Position instabil.

Im Kletternormalfall (z. B. Bild 1; kein Foothook, keine Dynamos oder ähnliches) ist der zur Haltehand gegengleiche Fuß sehr wichtig. Er muss stabil platziert werden. Der zweite Fuß kann auf einem »richtigen« Tritt stehen, muss aber nicht: ein Reibungstritt an der Wand reicht oft aus. Beim Eindrehen tritt der gegengleiche Fuß frühzeitig auf Außenrist an (Bild 4).

Unabhängig vom Prinzip »Füße ins Lot der Haltehand« ist die Anrethöhe von großer Bedeutung. Trittst du zu tief an, erreichst du den nächsten Griff nicht und musst neu ansetzen. Es kann auch sein, dass du den Griff in überstreckter Haltung erreichst. Dann wird das Stabilisieren schwierig. Trittst du zu hoch an, hast du zwar theoretisch kein Problem, den nächsten Griff zu

erreichen. Allerdings brauchst du dazu unnötig viel Kraft – oder schaffst den Zug gar nicht (vor allem im Überhang). Wähle also die Anrethöhe so, dass du den Zielgriff gerade noch gut erreichst.

Die Schrittgröße macht's

Keine guten Tritte auf der gewünschten Höhe? Dann schau erst einmal genauer hin. Wer die Halle gewohnt ist, übersieht oft kleinere Strukturen. Tatsächlich genügt meist eine wenige Millimeter breite Leiste. Manchmal ist sogar das Antreten auf Reibung besser, als einen zu hohen Tritt anzusteuern. Nicht immer freilich: Auf einem sehr hohen Tritt (etwa in Hüfthöhe) kannst du »abhocken«. Das kann beim Übergang vom Überhang in die Senkrechte nützlich sein. Beim Übergang von der Senkrechten in einen Überhang ist dagegen tiefes Antreten sinnvoll.

Die alte Kletterregel, grundsätzlich kleine Schritte zu machen, stimmt nicht immer. Manchmal ist ein einziger großer Schritt besser als mehrere kleine. Mag sein, dass du den zweiten Fuß dann nicht mehr gut platzieren kannst. Das macht aber nichts! Beim anschließenden Aufrichten auf dem einen Fuß hast du ja beide Arme zur Unterstützung. Natürlich wirst du den

großen Schritt vermeiden, wenn genügend gute Zwischentritte da sind.

Noch ein Nachschlag zum Thema kleine Tritte. Die werden häufig vernachlässigt oder schlecht genutzt. Nimm dir die Zeit, präzise anzutreten. Einfach so hinschlagen klappt bei kleinen Tritten nicht. Steht der Fuß aber erst einmal exakt, dann ist ein kleiner Tritt oft (fast) genau so gut wie ein großer.

Zum Ausprobieren!

Belastung spüren

Wähle leicht überhängendes Gelände, schlechte Griffe und einen Zielgriff weiter oben. Trete auf verschiedenen Höhen an, greife und stabilisiere den Zug. Wie viel Kraft musst du aufwenden, wenn du so hoch stehst, dass du den Zielgriff auf Kopfhöhe fassen kannst? Wie viel, wenn du den Griff gestreckt erreichst?

Kletterlotse

Bouldergelände. Dein Partner gibt den jeweils nächsten Griff vor. Finde für jeden Zug die optimale Positionierung (seitliche Position und Höhe der Tritte, Schwerpunktage).

Minimale Trittgröße

Einliegendes Bouldergelände. Suche knapp über dem Boden die kleinsten Tritte, auf denen du stehen kannst (den Fels mit den Händen nur zum Ausbalancieren berühren). Steigerung: Einfüßig stehen. Achtung, Bouldermatte unterlegen oder wirklich knapp über dem Boden bleiben!

Vorausplanen

Definiere eine Griffsequenz. Entferne dich drei Meter von der Wand und überlege, welche Tritte du jeweils zum Positionieren benutzen wirst. Setze deine Planung um.

Die drei Phasen beim Klettern: Vorbereiten – Greifen – Stabilisieren



Beginn der Vorbereitung. Wo sind die richtigen Tritte?

Phase 1: Vorbereiten



Oftmals eine sehr effektive Technik: Fußwechsel...



... und mit dem rechten Fuß rechts der neuen Haltehand antreten. Weitergreifen,

Phase 2: Greifen



stabilisieren; gleichzeitig neue Vorbereitungsphase: Die Füße müssen höher

Phase 3: Stabilisieren



Die Füße sind jetzt hoch genug. Schwung holen...

Phase 1: Vor bereiten



... und leicht dynamisch zum neuen Griff. Wo sind Tritte zum Stabilisieren?

Phase 2: Greifen



Um links nachgreifen zu können, müssen die Füße zuerst ins Lot der rechten Hand, ...

Phase 1: Vorbereiten

Phase 3: Stabilisieren