

Aufwärtstrend

Dynamisch klettern ist spektakulär, ohne Frage. Aber bringt es auch was für den Normalkletterer? Den Weg ins Reich der großen Sprünge weist **Michael Hoffmann**

Du hast wirklich gekämpft. Die letzten drei Meter waren richtig schwierig. Und jetzt? Vor deiner Nase grüßt der rettende Henkel, aber du kannst ihn nicht erreichen. Denn die beiden Griffe, die du in der Hand hältst, sind zu klein. Du kannst schlicht und einfach nicht loslassen. Noch fünf Sekunden, dann fällst du. Und dann war der ganze Kampf umsonst, oder?

In der Situation trennt sich die Spreu vom Weizen. Die einen bitten ihre Kletterpartner kleinlaut, das Seil zu straffen. Und die anderen setzen mit dem Mut der Verzweiflung zum

ZUM AUSPROBIEREN!

Softe Dynamos

Offene-Tür-Situationen (siehe Text) eignen sich gut für Dynamo-Übungen. Man beschleunigt zur Wand hin. Der Effekt ist, dass sich der ganze Dynamo sozusagen in Zeitlupe vollzieht. Dadurch können die einzelnen Schwerpunkte gut trainiert werden.

Greifen im Totpunkt

Achte vor allem auf frühzeitiges Weitergreifen. Dadurch kannst du die Stabilisierungsphase sehr kurz halten und zügig weiterklettern (siehe CLIMB #2).

Weite Dynamos

Wähle Überhänge unterschiedlicher Steilheit. Um Dynamos zwingend zu machen, reduzierst du die Größe der Startgriffe und/oder erhöhst den Abstand zum Zielgriff. Wiederhole einen Dynamo, bis er sich optimal anfühlt. Lass deinen Partner beobachten, in welche Richtung du beschleunigt hast.

Sprünge

Wähle Dynamos, bei denen beide Füße die Tritte verlassen. Mach dich während des Sprungs so klein wie möglich (Beine anziehen), um den Pendelschwung abzufangen. Platziere die Füße möglichst bald neu (am besten schon beim ersten Rückpendler zur Wand).

Kontraste spüren

Verbessere dein Bewegungsempfinden, indem du bewusst Kontrastübungen ausführst:

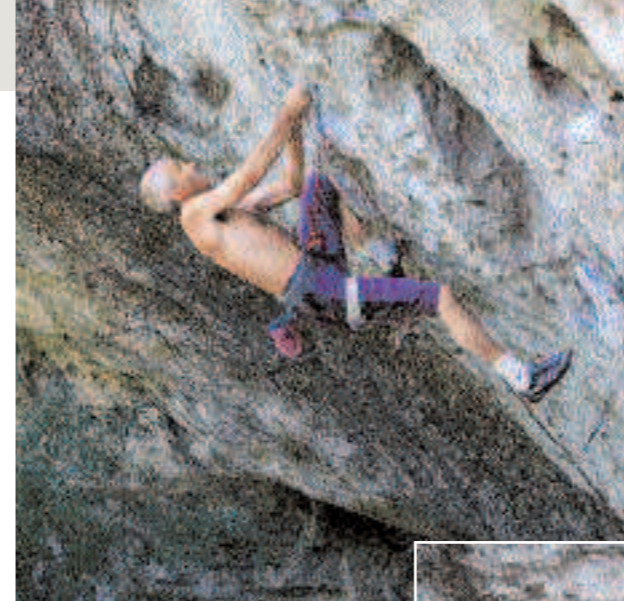
- 1 weiches Beschleunigen – hartes Beschleunigen
- 1 kurzer Beschleunigungsweg – langer Beschleunigungsweg
- 1 Beschleunigen nach oben – Beschleunigen zur Wand



Foto: Hermann Erber

Sprung an. Das Resultat ist oftmals das selbe: Man sitzt im Seil und ärgert sich. Das müsste nicht so sein: Wer Dynamos richtig ansetzt und ausführt, kann damit Kletterstellen lösen, die er statisch nicht bewältigt hätte. Man muss es nur richtig angehen. »Normales« Klettern ist statisches Klettern:

Alle Phasen des Weitergreifens sind stabil, aber du musst viel Kraft einsetzen, wenn es schwieriger wird. Dynamisches Klettern hingegen nutzt Schwung aus. Da man in fast jeder Situation einen Dynamo ansetzen kann, macht es allerdings wenig Sinn, den Dynamo als isolierte Technikform zu



◀ **Bild 1:** Tiefgehen vor dem Dynamo. Mindestens ein Fuß (hier der linke) tritt hoch an. Der Rumpf ist weit von der Wand entfernt

Bild 2: Dynamische Greifphase, hier mit der rechten Hand; wie steil das Gelände ist, sieht man erst im nächsten Bild ▼



▲ **Bild 3:** Der folgende Zug in Seitansicht, auch dynamisch. Dazwischen hat der Kletterer die Füße neu positioniert

betrachten. Vielmehr gibt es einige charakteristische Merkmale, die das dynamische Klettern ausmachen.

Basics

Ob weite Sprünge oder kurze Schnapper: Am wichtigsten ist der richtige Zeitpunkt zum Weitergreifen. Generell gilt für alle Formen dynamischen Kletterns, dass dies am besten im »Totpunkt« der Körperbewegung erfolgen sollte – also dann, wenn die Aufwärtsbewegung in Abwärtsbewegung umschlägt. Du musst also den Ausgangsgriff bereits kurz vor Erreichen des Totpunktes loslassen.

Je länger der Beschleunigungsweg, desto weniger fest musst du die Beschleunigungsgriffe halten. Wähle daher einen möglichst langen Anlauf. Geh vor dem Beschleunigen so weit nach unten wie möglich. Du kannst auch schon das Tiefgehen dynamisch ausführen, um die dabei entstehende Muskelvorspannung zu nützen. Schnelles Tiefgehen wird als Ausholbewegung bezeichnet. Du kannst einen Dynamo aber auch direkt aus einer tiefen Position ohne vorausgehende Ausholbewegung ansetzen.

Senkrechtstart

Die Beschleunigung für einen weiten Dynamo erfolgt meist mehr oder weniger lotrecht nach oben. Bei senkrechter Wand leuchtet das unmittelbar ein. Doch die Beschleunigungsrichtung nach oben gilt mehr oder weniger auch in Überhängen und Dächern. Konsequenz ist, dass man den Körper beim Tiefgehen von der Wand wegbewegt. Ausnahmen sind Stellen mit schlech-



ten Start- und guten Zielgriffen. Hier geht die Beschleunigung in Richtung Zielgriff. Dies ist aber meist damit verbunden, dass sich deine Füße von den Tritten lösen und rausschwingen. Du musst daher den Pendelschwung abfangen, und das kann sehr anstrengend sein.

Eine viel weichere Form des dynamischen Kletterns ist bei der so genannten »offenen Tür« angebracht. Das Gefühl in dieser Situation ist jedem Kletterer bestens vertraut: Sobald du zum Weitergreifen ansetzt, pendelt der ganze Körper nach außen (eben wie eine aufgehende Tür). Eine solche Offene-Tür-Situation ist bisweilen sehr effektiv durch einen »soften Dynamo« lösbar. Dabei kommt es nicht darauf an, viel Höhe zu gewinnen. Du hast ja lediglich das Problem, dass du seitlich wegpendeln würdest. Beschleunige deinen Körper in diesem Fall nicht nach oben, sondern in Richtung Wand. Bereits eine weiche (softe) Beschleunigung wird für das Weiter-

greifen ausreichen. Bei ganz flachen Griffen hast du oft kaum Spielraum zum Beschleunigen. Weiches und weites Ausholen würde dazu führen, dass du von diesen »Auflegern« rutscht. In diesem Fall musst du kurz und hart beschleunigen. Im Extremfall kann es sogar sein, dass du darauf vollständig verzichten musst und einfach schnell greifst. So etwas wird als »Schnapper« oder »dynamisches Abfangen« bezeichnet. Diese Technik ist allerdings nur im Ausnahmefall akzeptabel. Dein Körper bewegt sich in der Greifphase nämlich bereits nach unten, und deshalb besteht eine erhöhte Verletzungsgefahr für die Greifhand.

Wer Dynamos effektiv einsetzt, steigert seine Leistungsfähigkeit. Allerdings setzt das dynamische Klettern die Beherrschung statischer Klettertechniken voraus. Du solltest Dynamos nicht – oder zumindest nicht nachhaltig – dazu einsetzen, um Kletterfehler auszugleichen. Abschließend ein ganz genereller Hinweis: Sei dir bewusst, dass ein misslungener Dynamo an der Leistungsgrenze einen Sturz zur Folge hat. Überprüfe deshalb vorher, ob die Situation einen Sturz erlaubt.

Hintergrundinformationen zu dieser Folge und zur Serie »Hand & Fuß« unter www.climb-magazin.de