

Zwischentöne



Elegantes Klettern ist keine Zauberei. Man muss nur begreifen, dass der beste Weg nicht immer der direkteste ist. | Von Marietta Uhden

Das Geheimnis des Kletterns ist eigentlich ganz einfach: immer wieder den nächsten Griff erreichen. Sprich: eine Hand hält, die andere Hand greift weiter. Man könnte meinen, Klettern sei vor allem eine Sache des Oberkörpers.

Das stimmt natürlich nicht. Jeder Kletterer weiß, wie wichtig die Füße sind. Jeder Kletterer weiß, dass ein Großteil der Hubarbeit von der Muskulatur unterhalb der Hüfte geleistet wird. Selbst im Überhang. Was viele Kletterer nicht wissen: An der Fußarbeit entscheidet sich der ganze Fluss des Kletterns.

Wer einem Köhner genau zusieht, wird feststellen, dass pro Weitergreifen oftmals mindestens zwei Schritte fällig sind. Einmal greifen, zweimal treten. Oder mehr. Das wesentliche

Prinzip eleganten und effektiven Kletterns lautet: nicht immer mit dem Kopf durch die Wand, nicht immer alles direkt angehen. Wer Umwege macht, geht den besseren Weg. Wer Zwischenschritte einbaut, klettert besser.

Es ist wie im Ballsaal: Die Schrittfolge macht den Tanz. Wirklich gute Tänzer haben freilich nicht nur das drauf. Wer beim Tanzen seine Hüften nicht schwingt, tanzt wie ein Besenstiel. Ähnliches gilt für Kletterer. Wer sein Becken nicht bewegt, klettert wie ein Lastwagen. Ob Parkett oder Kletterwand, beides ist wichtig: die richtige Schrittfolge und deren geschmeidige Umsetzung.

Allerdings – Klettern ist fast ein bisschen komplexer, weil zur Schrittfolge nicht nur die Füße, sondern auch

ÜBUNG ZUM KSP

Du stehst auf ebenem Boden und spreizt leicht die gestreckten Beine. Dein Gewicht ist gleichmäßig verteilt. Jetzt heb' ein Bein vom Boden. Was machst du automatisch mit Deinem KSP?

Versuche alternativ, ein Bein vom Boden zu heben, ohne dein Becken (KSP) zu verlagern. Wie fühlt sich das an? Merkst du, dass du den Fuß nur durch einen Ruck vom Boden heben kannst?

die Hände gehören. Greifen und Treten müssen aufeinander abgestimmt sein. Das ist die »mechanische« Seite der Klettertechnik. Die ästhetische Seite gehört dem Körperschwerpunkt: Klettern fängt eigentlich erst an, wo das Becken mitspielt. Wo der Körperschwerpunkt zum Greifen und Treten passt. In der Bildabfolge wird das deutlich. Probier es einfach selber!

- 1 Die Ausgangsposition. Der Körperschwerpunkt (KSP) befindet sich im Lot zum Griff, der Haltearm ist lang. Die Beine sind angewinkelt und tragen einen großen Teil deines Körpergewichts.
- 2 Der linke Fuß soll für den nächsten Zug nach oben. Das macht Peter nicht direkt, sondern geht einen Umweg. Er setzt erst den rechten Fuß ins Lot zum Haltegriff und entlastet so den linken Fuß.
- 3 Das Körpergewicht ruht jetzt zu einem großen Teil auf Peters rechtem Fuß. Deshalb kann er den linken Fuß jetzt präzise neu positionieren. Dabei verlagert er seinen KSP nach rechts.
- 4 Peter verlagert seine Hüfte (KSP) über den neuen Tritt, indem er mit dem rechten Fuß schiebt und mit dem linken zieht. Die Arme unterstützen diese Bewegungsrichtung.
- 5 Peter greift mit der linken Hand weiter, die rechte Hand hält. Dabei zieht der linke Fuß, der rechte drückt. Es ist immer ökonomisch, die Bewegung flüssig durchzuführen.
- 6 Die linke Hand hat den neuen Griff erreicht. Peter hat den Körperschwerpunkt während der Greifphase so weit wie möglich über den linken Fuß geschoben. Die Reichweite ist so am größten.
- 7 Für die nächste Umtret-Phase sucht Peter einen Tritt im Lot zum neuen Haltegriff (an der linken Hand). Der linke Arm ist ausgestreckt und die Beine tragen den Großteil des Körpergewichts.
- 8 Peter entscheidet sich für einen neuen Zwischentritt in der Nähe des Lots. Die Wahl des Tritts ist immer eine Frage von Trittangebot und Beweglichkeit. Und davon, wohin der andere Fuß will.
- 9 Das Körpergewicht verteilt sich jetzt auf den linken Fuß und die beiden Hände. Der rechte Fuß ist entlastet (mit leichten Verlagerungen des KSP arbeiten!) und Peter kann ihn neu positionieren.
- 10 Ohne allzu viel Kraftaufwand – vor allem für den Oberkörper – landet der rechte Fuß präzise auf dem neuen Tritt (siehe Schritt 2 und 3; hier ist die Abfolge nur seitenverkehrt).
- 11 Jetzt gilt es, die nächste Greif-Phase vorzubereiten. Peter verlagert seinen KSP dazu auf den rechten Fuß. Sobald dies geschehen ist, kann er mit der rechten Hand weitergreifen.
- 12 Während des Greifens bleibt der Körperschwerpunkt nicht am Fleck – er geht mit der Bewegung mit. Schließlich ist auch dieser Kletterzug geschafft und der neue Griff erreicht.



2 a) Der direkte Weg: Peter hebt den linken Fuß, ohne den rechten ins Lot zu setzen.



2 b) Für diesen Schritt ist viel Arbeit mit dem Oberkörper nötig, die Arme sind angewinkelt. Ergo: Die Direktvariante geht, aber sie ist anstrengend. Und obendrein ist sie alles andere als elegant (probier es selber aus!).

6 a) Griffe und Tritte entsprechen denen aus Bild 6. Trotzdem kann Peter den neuen Griff nicht erreichen. Warum? Der KSP ist nicht über dem linken Tritt. Der Unterschied zwischen beiden Bildern beleuchtet den effektiven Einsatz des KSP und verdeutlicht, was geschmeidiges Klettern ist, und was nicht.



8 a) Wie vorne: Es geht auch ohne Zwischentreten – der rechte Fuß steuert den neuen Tritt direkt an.



8 b) Dabei wird wieder ziemlich viel Arbeitsleistung für den Oberkörper fällig. Solche Hauruck-Aktionen sind weit verbreitet – man erkennt sie am zentimeterweisen Höherwuchten des Kletterschuhs.

MEHR ZUM THEMA

Weitere Infos und Übungen sowie Hintergründe zur Serie »Körper & Geist« unter www.climb-magazin.de