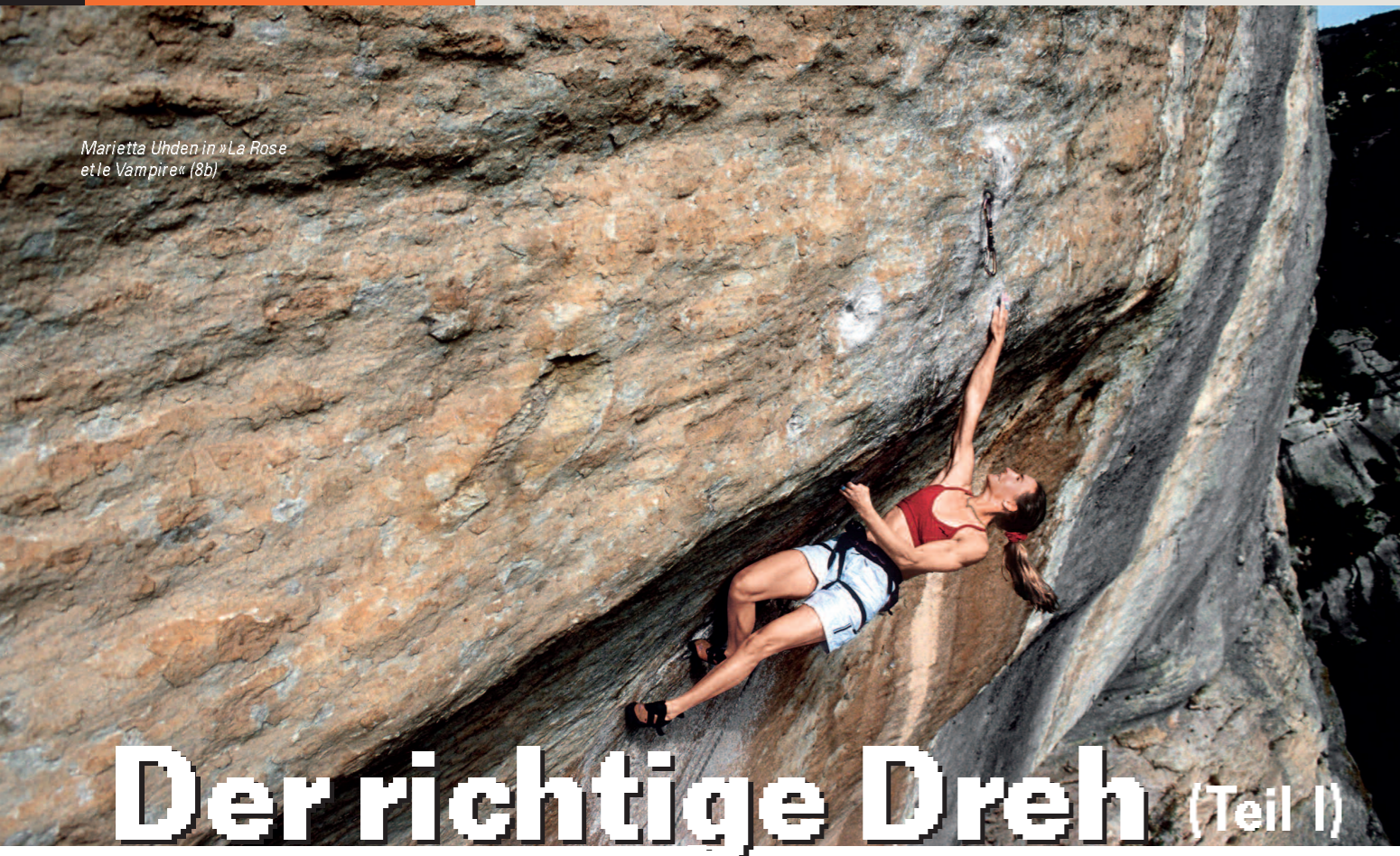


Marietta Uhden in »La Rose et le Vampire« (8b)



Der richtige Dreh (Teil I)

Foto: Michael Meisl

Respekt vor überhängendem Gelände? Man muss nur wissen, wie es geht, dann ist es ganz einfach. »Eindrehen« ist die wichtigste Technik fürs Steile. Von **Marietta Uhden**

Es gibt Klettererinnen, die können keinen einzigen Klimmzug, steigen aber mühelos durch eine überhängende »VIII+«. Dahinter steckt keine Zauberei, sondern der geschickte Einsatz des ganzen Körpers. Eine besonders effektive Methode im Überhang ist das so genannte »Eindrehen«. Dabei übernimmt der Rumpf viel von der Arbeit, die ansonsten die Oberarme machen müssten. Das spart viel Kraft und sieht obendrein auch noch ziemlich elegant aus – das große Bild oben zeigt es: Typisch für die Technik des Eindrehens ist die Außenristposition des einen, hier des rechten Fußes. Außerdem erschließen sich bei beim Eindrehen viele grundsätzliche Prinzipien des Überhang-Kletterns. Ergo: Wer das Eindrehen beherrscht, muss sich vor steilem Gelände und vor Überhängen nicht mehr fürchten.

Vorsicht!

Eindrehen ist eine höchst effektive Technik, aber auch verletzungsgefährlich. Die beiden wichtigsten Dinge, die es zu beachten gilt, sind:

- Drehe dich grundsätzlich vollständig ein und drücke dich erst dann nach oben! Manche Kletterer drehen ein und führen gleichzeitig die Bewegung in Richtung zum nächsten Griff aus. Dabei lastet auf dem Knie eine Scherbelastung, die schon so manches Kreuzband gekostet hat.
- Dehne deine Oberschenkelmuskulatur und den langen Hüftbeuger (Iliopsoas), bevor du das Eindrehen übst. Eindrehen in der Halle ist besonders verletzungsgefährlich.

MEHR ZUM THEMA

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

ZUM AUSPROBIEREN!

Eingedreht vs. frontal

In unterschiedlichsten Geländeformen (geneigt, senkrecht, überhängend) sucht man sich Boulder, die sowohl frontal, als auch eingedreht geklettert werden. Was ist wann besser? Darauf achten, wie sich jeweils der Körperschwerpunkt (KSP) verlagert. Und kontrollieren, wo die Füße im Verhältnis zur Haltehand stehen (wie weit links, wie weit rechts davon?).

Maximales Eindrehen

Möglichst viel Eindrehen schafft Reichweite zum Greifen. Aber wie viel Drehen ist noch effektiv? Ausprobieren!

Hüftdrehung

Man bringt sich in die Position, wie auf Foto 2 (oder seitenverkehrt). Mit beiden Füßen lässt sich nun über dosierten Druck herausfinden, welcher Fuß die Hüfte in welche Richtung dreht.

Die richtige Steilheit

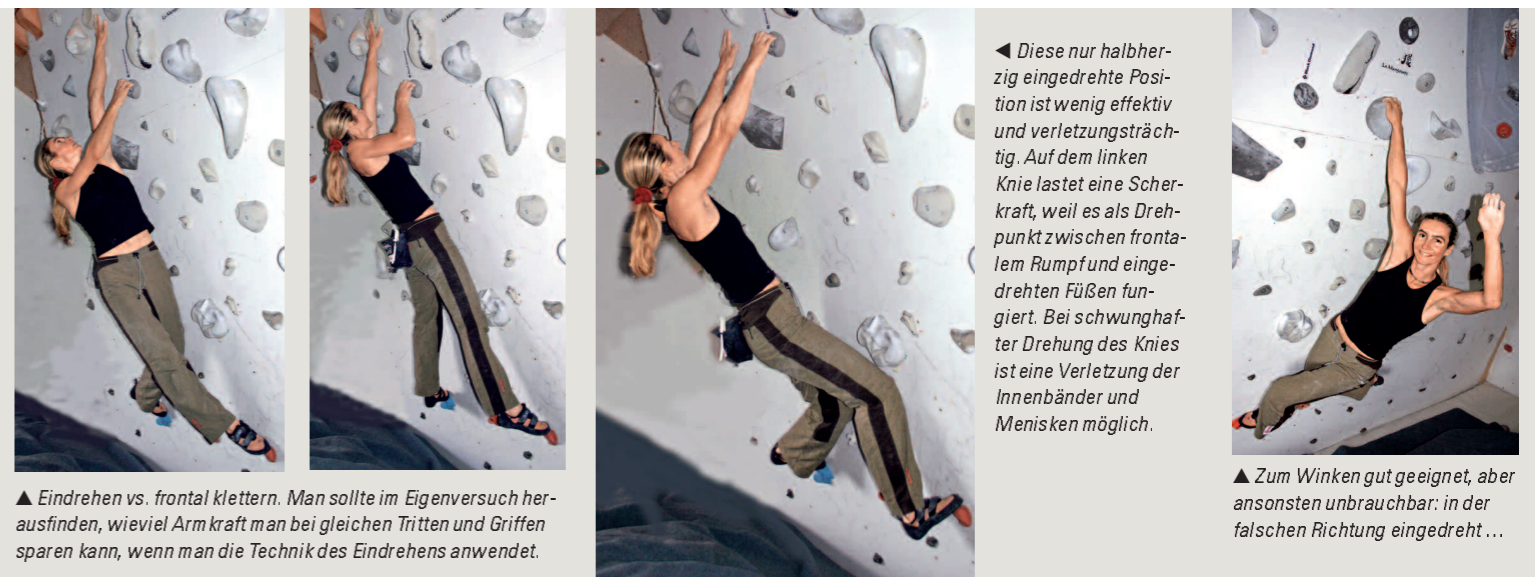
Man probiere das Eindrehen an unterschiedlich steilen Wänden. Ab welcher Steilheit lohnt es sich? Wann ist das Eindrehen kontraproduktiv? Siehe www.climb-magazin.de



- 1 Die Füße werden an ausgestreckten Armen platziert (siehe dazu Climb! #3). Haltehand (HH) links, rechter Fuß Außenrist leicht hinter HH, linker Fuß Innenrist deutlich vor HH.
- 2 Jetzt sitzen beide Füße, der linke Fuß wird durchgedrückt. Dieser Impuls setzt sich bis in die Hüfte fort und bewirkt eine Linksdrehung. Das linke Bein bleibt ab jetzt durchgestreckt.
- 3 Das Gleiche von der Seite: Man erkennt hier, wie weit man den KSP von der Wand weg bewegen muss, um agieren zu können.
- 4 Ohne die Rotation im Becken zu unterbrechen, wird nun auf den rechten Fuß Druck ausgeübt. Dadurch kann man jetzt die rechte Hüfte in Richtung Wand bewegen.
- 5 Die Bewegung von der Seite. Die Hüfte ist bereits näher an der Wand als in Bild 3. Der rechte Fuß steht mit dem Außenrist auf dem Tritt.
- 6 Als ob sich dort ein Magnet befände (roter Punkt), zieht es die rechte Hüfte zur Wand. Dabei bewegt sich das rechte Knie automatisch nach unten.
- 7 Mit der Hüftdrehung und der Bewegung nach oben geht die rechte Schulter in Richtung Haltehand zur Wand. Je näher sie an der Hand ist, desto vollständiger ist die eingedrehte Position.



- 8 Weitergreifen erst in vollständig eingedrehter Position. Dann lässt sich die maximale Greif-Reichweite nutzen – nur durch Rumpfrotation, ohne den Haltearm angewinkelt zu haben.
- 9 Wer in unvollständig eingedrehter Position weitergreift, verschenkt Reichweite.
- 10 Die Greifhand unterstützt so lange wie möglich die Dreh- und Aufwärtsbewegung und verlässt ihren Griff erst, wenn die Hüfte so nahe wie möglich an der Wand ist.
- 11 Wenn sich der Zielgriff sehr weit oben befindet, müssen beide Füße am Ende der Bewegung mit nach oben drücken (Schwerpunkt hinteres Bein).
- 12 Eventuell ist der linke Arm etwas anzuwinkeln – aber nur so viel, damit die rechte Hüfte nahe an der Wand bleibt.
- 13 Man achte darauf, dass die Körperspannung bei Erreichen des Zielgriffes nicht nachlässt. Die Fußstellung sollte jetzt kontrolliert aufgelöst werden.
- 14 Je steiler die Wand, desto leichter passiert es, dass bei Überstreckung des Körpers die Füße wegwandern. Das Abfangen des Schwungs kostet viel unnötige Kraft.



▲ Eindrehen vs. frontal klettern. Man sollte im Eigenversuch herausfinden, wieviel Armkraft man bei gleichen Tritten und Griffen sparen kann, wenn man die Technik des Eindrehens anwendet.

◀ Diese nur halbherzig eingedrehte Position ist wenig effektiv und verletzungsgefährlich. Auf dem linken Knie lastet eine Scherkraft, weil es als Drehpunkt zwischen frontalem Rumpf und eingedrehten Füßen fungiert. Bei schwunghafter Drehung des Knies ist eine Verletzung der Innenbänder und Menisken möglich.

▲ Zum Winken gut geeignet, aber ansonsten unbrauchbar: in der falschen Richtung eingedreht...