

# Wechselspannung



Foto: Rainer Eder

## ZUM AUSPROBIEREN!

### Haltekräfte testen

Suche eine etwa senkrechte Wandstelle mit einem flachen Griff (»Aufleger« oder »Sloper«), den du auch als Zange greifen kannst. Halte dich einarmig daran und achte auf die erforderliche Haltekraft. Dann greife diesen Griff als Zange, nimm die gleiche Körperhaltung ein wie zuvor und belaste den Griff bewusst nach außen (von der Wand weg). Achte wieder auf die erforderliche Haltekraft.

### Lastübergabe: Kontrast spüren

Klettere eine Sequenz über zwei Griffe. Halte beim ersten Mal den ersten Griff noch auf Spannung, während du bereits den zweiten erreicht hast, bis die Positionierung der Füße abgeschlossen ist (siehe Bild 4). Klettere die gleiche Sequenz, aber lass den unteren Griff sofort los und positioniere dich einarmig.

### Lastübergabe: weite Züge

Halte auch bei sehr weiten Zügen den unteren Griff noch zum Positionieren der Füße für den nächsten Zug.

### Lastübergabe: Zwischengreifen

Bleibe nicht beim ersten Griff, während du die Füße für den nächsten Zug positionierst, sondern wähle dazu einen Zwischengriff etwa in Höhe des zweiten Griffes. Beim nächsten Zug geht die Zwischengriff-Hand nochmals weiter.

### Lastübergabe: zwingender Boulder

Suche einen Boulder, den du nur klettern kannst, wenn du beide Griffe (alternativ: erster Griff oder Zwischengriff) hältst, bis die Neu-Positionierung der Füße abgeschlossen ist.

Von außen kaum zu sehen, aber höchst effektiv: Wer seine Körperspannung geschmeidig einsetzt, kann eine Menge Kraft sparen. Von **Michael Hoffmann**

**D**a musst du mehr Spannung aufbauen«, heißt es oft, wenn eine Kletterstelle nicht gelingen will. Aber was ist eigentlich Körperspannung? Wann setze ich sie ein und wann lasse ich locker?

Jeder dürfte noch die »Brücke« aus dem Turnunterricht in der Schule kennen. Das ist ein Beispiel für Körperspannung. Beim Klettern »spannt« man den Körper zwischen zwei oder drei Haltepunkten (Griffe und/oder Tritte). Du hast zum Beispiel zwei gute Griffe. Dann kannst du deine Füße selbst bei Null Reibung (etwa mit Socken auf einer unbeschichteten Holzplatte) an beliebigen Punkten stabilisieren – sozusagen auf »Nichts« antreten. Klar, dass dabei deine Oberkörpermuskulatur ins Schwitzen kommt. Ein anderes Beispiel: Du erreichst fast gestreckt einen Untergriff.

Diesen wirst du nur nutzen können, wenn du eine Untergriffbelastung nach oben und außen aufbaust, den Griff also von deinen Tritten wegdrückst. Dazu ist in der Regel einiges an Fingerkraft nötig.



Halte- und Fußkraft ohne Körperspannung. Die Länge der Pfeile gibt die Größe der wirkenden Kräfte an



Aufbau von Körperspannung führt zu einer Verringerung der nötigen Haltekraft – von außen betrachtet bleibt alles unverändert

In vielen Fällen lässt sich Körperspannung einsetzen, um Fingerkraft zu sparen. Generell sparst du am meisten, wenn du die Griffe im rechten Winkel von der Wand weg belastest. Das geht natürlich nur an positiven Griffen (»in-cuts«) oder an Zangengriffen (Griffen, die mit dem Daumen gegengreifbar sind). An flachen Griffen (»Aufleger« oder »Sloper«) ist das nicht drin, da würdest du einfach abrutschen. Klettern an »Slopers« erfordert deshalb mehr Körperspannung.

Auch wenn es anders klingt: Körperspannung ist eine dynamische An-

gelegenheit. Mal ist Hochspannung angesagt, mal gilt es, locker zu lassen – je nach Situation, oft inmitten einer Kletterphase (siehe Climb! #2). Während des Positionierens der Füße für einen neuen Kletterzug ist es oft am besten, die Spannung gering zu halten (z. B. durch langen Arm). In der Greifphase nimmt sie deutlich zu. Hier hat ja auch nur eine Hand Wandkontakt und muss kurzzeitig die doppelte Haltbarkeit (»Last«) übernehmen. Achte deshalb darauf, dass die Hand, die im nächsten Zug greifen wird, am Ausgangsgriff bleibt, bis die richtige Posi-

KLETTERLEISTUNG			
Klettertechnik	Taktik	Psyche	Kondition
Bewegen	Treten	Greifen	
Qualitäten	Techniken		
Körperspannung	Dynamik	Gleichgewicht	Präzision
Lastübergabe	Langer Arm	Schulter fixieren	

tionierung der Füße abgeschlossen ist. Erst dann erfolgt die vollständige »Lastübergabe« an die Hand, die während des Greifens hält.

Es ist ein typischer Anfängerfehler, den Ausgangsgriff zu früh aufzugeben: Oftmals stellt der noch weniger Geübte während einer Greifphase fest, dass er mit den gewählten Tritten den Zielgriff nicht erreicht. Es folgt planloses Tasten nach alternativen Griffen. Oder die mühsame, weil einarmige Suche nach höheren Tritten. Und dann folgt oft der Sturz ins Seil.

Am besten übt sich die »Lastübergabe« von einem Griff zum nächsten an Quergängen (Bilder 1 bis 7). Versuche es, und du wirst feststellen: Geschmeidige Abfolgen von Greifen und Treten sind nur möglich, wenn du auch mit deiner Körperspannung »geschmeidig« umgehst. Setze deinen Körper unter Wechselspannung!

### MEHR ZUM THEMA

Weitere Infos zur Tabelle (oben) und zur Serie »Hand & Fuß« unter [www.climb-magazin.de](http://www.climb-magazin.de)



1 Die Füße sind bereits korrekt positioniert, um den Zielgriff (blauer Kreis) zu erreichen



2 Jetzt stimmt auch die Körperposition



3 Weitergreifen und sofort neu positionieren



4 Beide Hände bleiben noch an den Griffen ...



5 ...bis die Vorbereitung für den nächsten Zug abgeschlossen ist



6 Erst dann greift die rechte Hand weiter ...



7 ...und erreicht den Zielgriff