

Noch ein Zug und der Körper ist ziemlich gestreckt. Dann wird es nicht leicht, die Füße nachzuholen. Marietta Uhden in »Bachhexe« (8b)



Mit Schwung

Bereits in der letzten Ausgabe war Dachklettern das Thema. Während dort Grundtechniken zur Sprache kamen, geht es jetzt um ein häufig auftauchendes Problem: Was tun, wenn die Füße aus dem Dach pendeln? Und was tun, damit das erst gar nicht passiert? Von **Marietta Uhden**

Es ist immer wieder dasselbe: Man hat ein Dach vor sich, setzt die Füße möglichst hoch auf möglichst gute Tritte, und dann geht's los – ziehen! Einen ersten Zug, dann einen zweiten und vielleicht noch einen dritten, funktioniert ja! Aber plötzlich taucht ein Problem auf: Der Körper ist total ausgestreckt. Was tun? Zurückklettern geht vielleicht noch, aber bringen tut das gar nichts. Also die Beine kommen lassen, eine weitere Alternative gibt es ja nicht. Und schon schwingt der ganze Körper erst nach

draußen, dann nach unten. Landung im Seil oder auf der Matte. Ein grundsätzliches Prinzip im Dach lautet: Die Distanz zwischen Tritten und Griffen nicht zu groß werden lassen. Allerdings kann man dieses Prinzip nicht immer durchhalten, denn oft sind Griff- und Trittangebot nicht ausreichend. Dann kommen Techniken wie der Toe- oder der Heelhook zum Einsatz (siehe letzte Ausgabe). Damit lassen sich auch bei gestrecktem Körper stabile und kraftsparende Positionen einnehmen. Fürs

Dachklettern ist das mitunter dringend notwendig. Einzig das Auflösen solcher Kletterstellungen ist ein Problem. Und damit wären wir wieder beim Anfang. Wer gestreckt im Dach hängt, braucht – wir wollen es nicht verschweigen – eine gute Portion Körperkraft. Und Fingerspitzengefühl: Wann sind die Hebelverhältnisse am Körper günstig, so dass die Füße ihre Tritte verlassen können? Was bedeutet kontrolliertes Herauspendeln? Und wie geht das?

Alle Fotos: Peter Naumann



1 Gute Körperposition: Der linke Fuß tritt in mittlerer Distanz zu den Händen, so dass genügend Druck auf diesen Fuß gebracht werden kann, um nicht abzurutschen. Außerdem ist das rechte Bein im Knie und in der Hüfte angewinkelt und bildet dadurch keinen anstrengenden Hebel. Diese kompakte Körperposition fühlt sich nebenbei auch gut an.

2 Allerdings lässt sich eine große Distanz zwischen Griffen und Tritten nicht immer vermeiden. Im Bild der worst case: Weit entfernter Toehook auf flachen Tritten. Das Auflösen dieser Position wird eine große Herausforderung.

3 Schlechte Lösung: Beide Füße lösen sich gleichzeitig von den Tritten, der Rumpf und die Arme haben keine Spannung. Das Resultat ist eine heftige Pendelbewegung, die nicht in den Griff zu kriegen ist. Der Versuch endet auf der Weichbodenmatte.

4 Bessere Lösung: Zunächst den linken Fuß lösen, während der Toehook mit dem rechten Fuß die Last des linken übernimmt. Das freie Bein baumelt nicht einfach runter, sondern wird sofort angewinkelt, bis das Knie fast am Kinn ansteht. Die Arme sind ebenfalls angewinkelt, der Rücken ist rund.

5 Vorsichtig löst sich der rechte Fuß, um unnötiges Pendeln zu vermeiden. In dieser Phase ist viel Körperspannung gefragt. Tipp: Manchmal hat man in dieser Situation die Möglichkeit, einen der beiden Griffe umzugreifen und als Untergriff zu halten. So lässt sich das meist nicht ganz zu vermeidende Pendeln besser abfangen.

6 Das gestreckte Bein wird ebenfalls angewinkelt. Eine derart kompakte Körperhaltung ist – trotz freien Hängens – relativ kraftsparend bei dem Versuch, die Füße neu zu platzieren.

7 Der rechte Fuß erreicht einen neuen Tritt. Wie beim Lösen der Füße ist es besser, erst den einen Fuß und dann den anderen zu setzen. Das spart Kraft. Um Höhe zu gewinnen, sind die Arme anblockiert. Beim Setzen beachten: Das rechte Bein wird nicht frontal wie bei einer Hangwaage angehoben und gesetzt, sondern seitlich. Indem es seitlich über die Flanke gehoben wird, kann man das andere Bein als Gegengewicht etwas ausdrehen (im Bild sichtbar am angewinkelten linken Bein, das nach links außen gedreht ist).

Zum Ausprobieren

Kontraste spüren

Bouldere an einem für dich gut kletterbaren Dach und setz nach jedem Zug mit den Händen die Füße so nah, dass du keine Probleme mit der Körperkontrolle bekommst. Mach anschließend das Gegenteil: Zieh mit den Händen immer weiter und lass die Füße stehen. Welches Problem kommt auf dich zu? Wie kommst du wieder raus?

Hängeübung Teil I

Häng dich mit gestreckten Armen an eine Stange. Zieh die Beine so weit wie möglich an – am besten, bis die Knie fast das Kinn berühren. Gleichzeitig machst du deinen Rücken rund. So spürst du, wie kompakt man sich bei freiem Hängen machen kann. Zusätzlich kannst du jetzt noch die Arme leicht anwinkeln (angedeuteter Klimmzug).

Hängeübung Teil II

Aus der kompakten Hängehaltung streckst du nun langsam ein Bein nach vorne. Das geht zunächst oft nur mit Entlastung (z. B. mit einem Helfer). Nun geh wieder in die kompakte Hängehaltung zurück und setz ein Bein seitlich über die Flanke auf einen Tritt (siehe Bild 7). Wie geht es besser – mit gestreckten oder mit anblockierten Armen?