

# Alles im Lot

Wie spare ich Kraft? Wie nutze ich meine Stärken? Wie bewege ich mich am geschicktesten? Ganz einfach: mit der richtigen Klettertechnik. Und wie funktioniert die? Das kann kaum einer besser erklären als **Michael Hoffmann**. Im ersten Teil lüftet er das Geheimnis, wie man beim Klettern im Gleichgewicht bleibt.



Schöner geht's nicht: Pendelbein in Reinform

Foto: Hermann Erber

**D**u wirst das kennen: In Platten fühlst du dich gut und kletterst souverän, aber bereits beim kleinsten Überhang laufen deine Bewegungen aus dem Ruder. Du setzt viel Kraft ein und trotzdem gelingen die Züge nicht so, wie du dir das vorstellst.

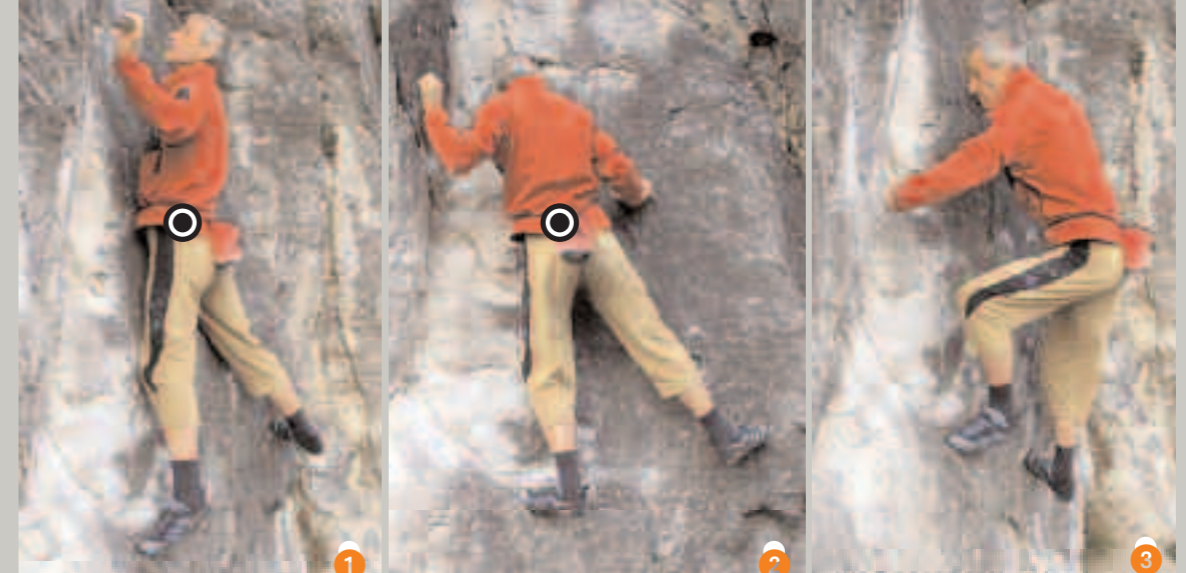
In einliegendem Gelände ist es nicht so schwierig, den Schwerpunkt über der Trittlfläche zu halten. Mit den Händen wird meist nur die Balance gehalten; und dieses Bewegungsmuster führt

zu einem positiven Bewegungsgefühl. Doch auch in überhängendem Gelände spielt das Gleichgewicht eine Rolle – allerdings umgekehrt: Es gilt, den Schwerpunkt unter den Griffen bzw. unter der Haltehand zu positionieren (siehe Bild 4). Je mehr dies gelingt, desto weniger Haltekräfte musst du aufbringen.

Eine Kletterstellung außerhalb des so verstandenen Lots ist in der Regel ungünstig und kraftraubend, manchmal aber nicht zu vermeiden (Bild 5).

Dann spricht man von einem »stabilisierten Gleichgewicht«. Im Kletteralltag tritt diese Situation häufig auf, ohne dass man sie überhaupt bemerkt. Unwillkürlich »zieht« man sich mit einem Fuß zum Fels hin (Bild 6 und 7). Das Stabilisieren kann aber auch spezielle Aktionen (wie z. B. einen Foot-hook) notwendig machen oder hohen Krafteinsatz fordern.

Das gegenteilige Extrem ist »eingependeltes Klettern«: Beim Weitergreifen hängt ein Bein in der Luft (Bild 8, 9



Kraftsparend und so oft wie möglich anzuwenden: Schwerpunkt im Lot über der Trittlfläche

Auch in seitlicher Hinsicht liegt der Schwerpunkt am besten über (zwischen) den Tritten

Anstrengend, aber oft nicht vermeidbar: Schwerpunkt weiter außen als die Trittlfläche

und großes Bild). Eingependeltes Klettern steht somit in klarem Widerspruch zur Drei-Punkt-Regel. Eingependeltes Klettern verkörpert aber in gewisser Weise die Idealform des Lot-Gedankens und kann sehr effektiv sein. Hier haben wir den Fall, dass eine alte Regel ausgemistet gehört. Zumindest beim Sportklettern ist die Drei-Punkt-Regel überflüssig.

Natürlich gibt es in der Praxis Griffe, die Einpendeln nicht zulassen. Dann muss der Schwerpunkt seitlich verlagert werden. Auch gibt es Situationen, in denen das an sich frei hängende Pendelbein zum Beschleunigen gegen die Wand gedrückt wird. Fließende Übergänge sind also möglich. Es lohnt sich trotzdem, die beiden Bewegungsformen »einpendeln« und »stabilisieren« zu unterscheiden. Im ersten Fall (Pendelbein) befindet man sich im idealen Gleichgewicht und im

zweiten Fall muss man das Weitergreifen durch zusätzliche Aktionen stabilisieren oder beschleunigen.

In der Praxis benützt man trotz gestrichener Drei-Punkt-Regel grundsätzlich beide Füße. Es geht darum, den Schwerpunkt so geschickt wie möglich ins Lot zu bringen. Eventuell

kann man bewusst auf das Positionieren eines Fußes verzichten und sich einpendeln. Lasse jedoch nie einen Fuß ungenutzt. Ein Pendelbein ist kein vergessener Fuß, sondern ein im Sinne ökonomischer Klettertechnik absichtlich in der Luft hängendes oder schwingendes Körperteil.



Bild 8: Eingependelte Position mit Pendelbein. Die Pfeile geben die Kraftverteilung auf Hand und Fuß wieder



Bild 9: Weiterziehen aus der eingependelten Stellung

## Zum Ausprobieren!

### Komm ins Lot!

Positioniere bewusst beide Füße, bevor du weitergreifst. Achte darauf, deinen Schwerpunkt ins Lot der Haltehand zu verschieben, bevor du weitergreifst (siehe Bilder 4 – 7).

### Pendelbein

Wähle leicht überhängendes Gelände. Nimm einen guten Griff (am besten einen Seitgriff) über Kopfhöhe. Trete mit dem gegengleichen Fuß auf Oberschenkelhöhe an (Außenrist). Prüfe, ob du einpendeln kannst. Falls nein, wähle einen anderen Tritt. Wenn du den richtigen Tritt zum Einpendeln gefunden hast, ziehe eingedreht maximal nach oben und fasse einen geeigneten Griff. Wiederhole die Übung mit unterschiedlichen Griffen, bis sich die Greifphase mit zwei Haltepunkten vertraut anfühlt (Bilder 8 und 9).

## Besser klettern – aber wie?

KLETTERLEISTUNG			
Klettertechnik	Taktik	Psyche	Kondition
Bewegen	Treten	Greifen	
Qualitäten	Techniken		
Gleichgewicht	Körperspannung	Dynamik	Präzision
im Lot	»Schwerpunkt über Trittlfläche«	eingependelt	stabilisiert

### Wer besser klettern will, hat genau vier Möglichkeiten:

1. die Taktik verbessern (z. B. sich Schlüsselstellen für einen späteren Versuch gut merken)
  2. die Psyche aufbauen (z. B. seine Sturzangst verringern)
  3. die Kondition verbessern (z. B. Kraftausdauer trainieren)
  4. an der Klettertechnik feilen
- Eine gute Klettertechnik hat, wer geschickt tritt, greift und sich bewegt. Dazu braucht es (leicht erlernbare) Techniken und (weniger leicht erlernbare) Qualitäten. Eine ganz wichtige Qualität beim Klettern besteht darin, im Gleichgewicht zu bleiben. Davon schreibt Michael Hoffmann in dieser Folge. Andere Qualitäten und Techniken (siehe Grafik) kommen in den nächsten Ausgaben dran.



Bild 4: Nicht ökonomisch, manchmal aber nötig – eine seitliche Schwerpunktpositionierung

Bild 5: Bei steiler Kletterei positioniert man den Schwerpunkt im Lot unter der haltenden Hand

Bild 6: Ein seitlicher Schwerpunkt kann durch »Ziehen« mit einem Fuß (hier dem rechten) stabilisiert werden

Bild 7: Ist genug Spannung aufgebaut, gelingt das Weitergreifen