

SCHWERER KLETTERN MIT DER POWER, DIE MAN HAT ...

Die Kraft, die in den Beinen steckt

Für viele ist das Klettern ein purer Kraftsport – ziehen sich die Kletterer doch über die wildesten Überhänge hinauf! Dass dies schlichtweg falsch ist, zeigen viele Spitzenkletterer, deren Kraftpotential weit niedriger liegt als man glauben möchte. **Marietta Uhden**, 12-fache Deutsche Meisterin und international erfolgreiche Wettkampf-Kletterin, ist eines von vielen Beispielen dafür. In dieser Folge sagt sie euch, wie man mit wenig Kraft dennoch richtig schwer klettern kann.

Immer wieder fragen mich andere Kletterer, wie viele einarmige Klimmzüge ich schaffe, wie lange ich an einer schmalen Leiste hängen oder wie viele Minuten ich einarmig fixieren kann. Und jedes Mal wundere ich mich, dass auch Kletterer der Meinung sind, dass rohe Kraft das wichtigste sei. Aber das ist falsch! Wenn der gesamte Körper in die Kletterbewegungen einbezogen wird, wenn möglichst viele Muskelketten aktiviert werden, dann kann man auch gut ohne »Einarmige« leben und recht schwer klettern. Und sollte es dennoch einmal notwendig sein, einen einarmigen

Klimmzug zu machen, dann lege ich einfach die zweite Hand über die erste – und mache quasi einen normalen Klimmzug...

Die Arme sind nicht zum Ziehen da!

Jeder ist schon einmal eine Leiter hinaufgestiegen. Jetzt stell' dir vor, du müsstest dich die Leiter hoch ziehen – besonders weit kämst du vermutlich nicht. Genau so verhält es sich beim Klettern. Klettern ist Steigen – die Arme stabilisieren nur das Gleichgewicht des Körpers. Vor allem in geneigtem bis senkrechtem Gelände

lässt sich das gut trainieren. Du wirst dich wundern, wie viel Armkraft du sparen kannst, wenn du die Kraft aus den Beinen nutzt.

Immer wieder kann man Kletterern zuschauen, die sich sichtlich abmühen: Der gesamte Körper ist gestreckt, sie stehen auf den Zehenspitzen – die Arme angewinkelt – und versuchen, den nächsten Griff zu erreichen – keine Chance! Die erste Voraussetzung für einen optimalen Beineinsatz ist, dass die Beine vor der Kletterbewegung nicht schon durchgestreckt sind (Foto 1), sondern angewinkelt unter dem Körper stehen, da-

Foto: Rasmus Kaessmann



mit noch eine Hubstrecke nach oben möglich ist (Foto 2).

Um ein Gefühl auf den Tritten entwickeln zu können, musst du »runterkommen« – sprich, Gewicht (= Druck) auf die Tritte bringen. Der Schlüssel dafür ist der sogenannte »lange Arm« (Foto 3). Wenn die Armmuskulatur nur ein Minimum an Gewicht hält, während das Maximum auf den Tritten (= Füßen) lastet, hast du bereits halb gewonnen! Allerdings ist dies leichter gesagt als getan – der natürliche Reflex des Klammers (= Festhaltens aus den Armen heraus) ist beim Menschen tief verwurzelt – sowohl physisch als auch psychisch. Deshalb muss man diese »neue« Art des Kletterns üben. Denke beim Klettern – vor allem in leichteren Routen – immer wieder daran, wie viel Gewicht du tatsächlich mit den Füßen trägst. Vor allem aber sollte deine Aufmerksamkeit

den Armen gelten: Versuche, so viele Kletteraktionen (Seil clippen, Ausruhen, Füße setzen) am so genannten »langen Arm« durchzuführen. Und wenn die Füße dann oben sind (Foto 4), kannst du aus den Beinen heraus die nächste Kletterbewegung ausführen. Für neue Aufgaben benötigt man natürlich Zeit, bis die Bewegungen automatisiert sind. Deshalb mein Tipp: Kontrolliere dich in jeder Route zwei- bis dreimal – und lass' dich vielleicht auch von deinem Kletterpartner korrigieren. Und irgendwann wirst du merken: Mit ein wenig Übung funktioniert dies sogar in Überhängen...

Der wichtigste Schritt beim Trainieren ist, dass dir bewusst wird, was du tust – viel Spaß wünscht euch

Marietta Uhden

Übungen zur Aktivierung der Beinkraft



1. Einbeinige Kniebeuge

Diese Übung eignet sich, um die Beinmuskulatur zu stärken und zu aktivieren. Führe die Übung anfangs mit Unterstützung durch, später ohne. Eine weitere Steigerung ist möglich, wenn man die Übung auf den Zehenspitzen ausführt.



2. Balancieren

Man muss die Beinmuskulatur nicht nur kräftigen, sondern auch koordinieren; dazu sind Balance-Übungen hervorragend geeignet. Man kann diese Übung auf Steinen, auf Holzklötzen oder ähnlichem ausführen. Wichtig ist, dass man den Körperschwerpunkt und das Körpergewicht komplett über einen Fuß verlagert, ehe man den anderen Fuß ruhig setzen kann.



Das nächste Mal geht es um

- Gleichgewicht und Bewegungsvorbereitung
- Der »lange Arm« – länger als der Arm

