

Dosiert klettern

Gutes Klettern braucht gute Technik. Ein oft übersehener Teil davon: Kraft und Technik dosiert einsetzen. Von Marietta Uhden

Wer hat das nicht schon erlebt: Du visierst einen Griff an, gibst Gas und verhungerst kurz vor dem Ziel. Oder du erreichst den Griff, bekommst ihn aber nicht richtig zu fassen. Resultat in beiden Fällen: Der Versuch an der Route oder an dem Boulder ist gescheitert.

Eine Frage der Dynamik oder der Statik ist das nicht unbedingt. Vielmehr ist es generell schwierig, einen Kletterzug in der Nähe der eigenen Leistungsgrenze richtig einzuschätzen, richtig zu planen und die Ausführung richtig zu dosieren. Denn eines ist sicher: Es gibt wesentlich mehr Lösungen als Kletterstellen. Warum? Je nach Kletterstil, Körpergröße, Kraftressourcen und vielen weiteren persönlichen Eigenschaften unterscheiden sich die Lösungen. Oder anders ausgedrückt: Jeder muss seine Stärken und Schwächen kennen und seine persönlichen Lösungen finden.

Dazu gehört ein großes Bewegungsrepertoire, ausgeprägtes Körpergefühl und viel Klettererfahrung. Und es gehört die Fähigkeit dazu, den Fels bzw. die Kletterwand zu »lesen«. Denn bei der Frage, ob und wie dynamisch man einen Kletterzug angeht, spielen sehr viele Faktoren eine Rolle. Welche Faktoren das sein können, zeigt die unten abgebildete Sequenz in einer Kletterroute.



Die Sequenz ist in der Route »White Winds« (X-) am Schleierwasserfall fotografiert (siehe PDF).

Was man nicht sieht: Sie ist stark überhängend. Deshalb muss man bei allen Zügen mit viel Körperspannung arbeiten, weil die Füße sonst von den Tritten rutschen würden.

1. Vorbereitung für den nächsten Zug – die rechte Hand soll weitergreifen. Der Griff der linken Hand kann gerade nach unten belastet werden.
2. Das Eindrehen des rechten Fußes bewirkt den Höhengewinn, der zum Weitergreifen nötig ist. Leicht dynamisch greift die rechte Hand weiter. Am Zielgriff muss die Spannung noch einen Moment gehalten werden, damit sich die Finger der rechten Hand am Zielgriff, einer kleinen Seitzug-Leiste, einsortieren können.
3. Die Füße werden neu platziert. Weil die Seitleiste so schlecht ist, nutzt die linke Hand einen (ebenfalls schlechten, aber für die hohe Positionierung der Füße notwendigen) Zwischengriff.
4. Die endgültige Fußposition für den nächsten Zug ist erreicht. Weil beide Ausgangsgriffe schlecht sind, ist ein Gasgeben für einen satten Dynamo nicht möglich. Also muss mit sensibler Dosierung des leicht dynamischen Zuges gearbeitet werden, um zu vermeiden, dass die rechte Hand vom Haltegriff rutscht, bevor der Zielgriff erreicht ist.
5. Der neue Griff für die linke Hand ist gut. Jetzt heißt es viel Körperspannung aufbauen, um Last vom rechten Griff zu nehmen.
6. Die rechte Hand greift statisch zum neuen Griff. Das ist wegen des Überhangs, der relativ gestreckten Position und des glatten Felses nötig, damit die Füße nicht abrutschen.
7. Zur Vorbereitung des nächsten Zuges setzt der rechte Fuß einen Foothook.
8. Die Körperspannung läuft zwischen linker Hand und rechtem Fuß. Dann wird der Zug mit etwas Schwung eingeleitet. Der Oberkörper wippt in Richtung des nächsten Griffes. Dieser ist gut genug, um ihn schnell greifen zu können.
9. Ähnlich wie bei den Fotos 1+2 – nur seitenverkehrt – wird eingedreht. Der Unterschied: Start-, Ziel- und Haltegriff sind deutlich besser, die zu überwindende Distanz ist größer.

3

10. Die Konsequenz daraus: wesentlich mehr Schwung nehmen. Sehr dynamisch geht es also mit links an den neuen Griff.

11. Das Dazugereifen mit der rechten Hand ist nicht schwierig. In beiden Händen sowie im Oberkörper kann der Muskeltonus kurz nachlassen, um Kraft zu sparen. Zur Vorbereitung des nächsten Zuges wird der rechte Fuß nach oben gesetzt.

12. Neuerlich wird Spannung aufgebaut – über die linke Hand und den rechten Fuß. Der Zug mit der rechten Hand ist flüssig, aber in der Endstellung gehört viel Körperspannung dazu, die Finger am neuen (nicht sehr guten) Griff zu sortieren.

13. Einen Zug weiter – mit links ist bereits ein relativ großer Griff erreicht. Die Füße können für den nächsten Zug ohne große Probleme positioniert werden.

14. Dieser Unterkreuzzug gelingt ohne Dynamik. Wichtiger ist der geschickte Körpereinsatz. Zur Stabilisierung der Bewegung schert der rechte Fuß über den linken drüber.

15. Die linke Hand hat bereits den nächsten Griff. Der folgenden Zug ist wieder weit, die Griffe sind wieder gut.

16. Also lautet einmal mehr die Konsequenz: Viel Dynamik in diesen Kletterzug legen.