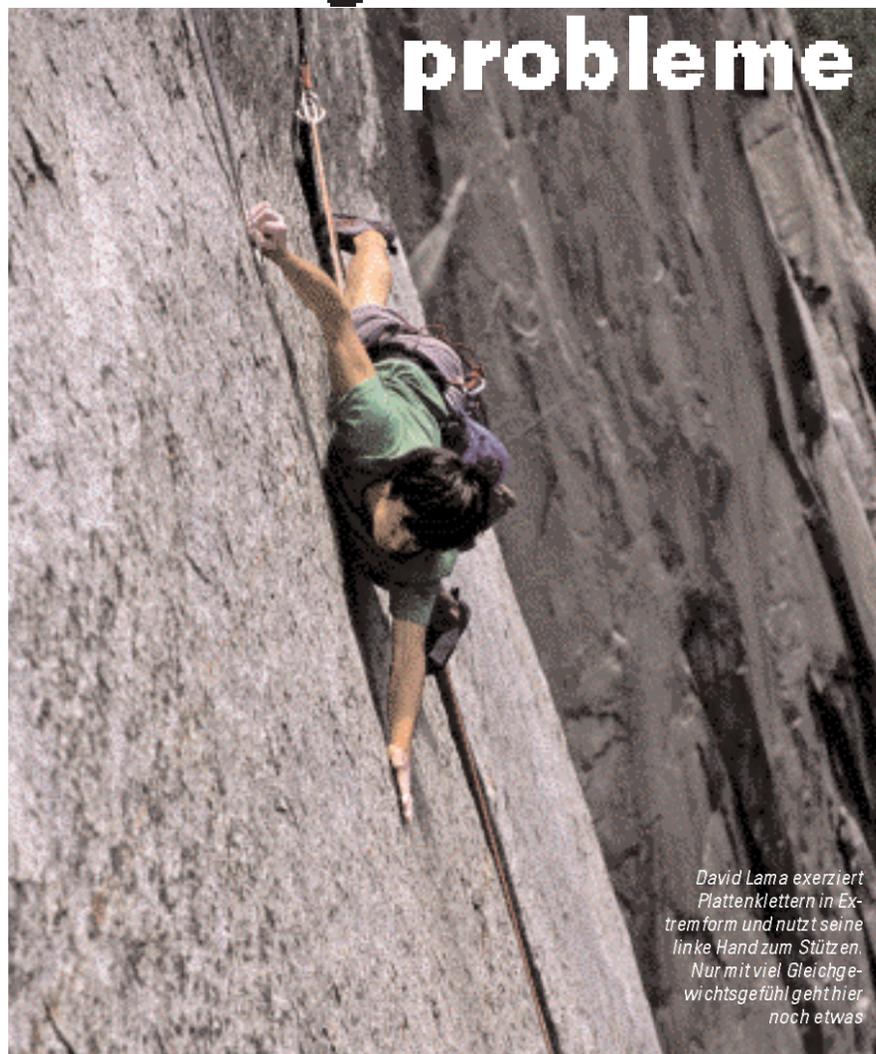


Auch im überhängenden Gelände spielt das Gleichgewicht eine Rolle – aber eine andere

In Kletterkursen wird gerne vom »Gleichgewicht« geredet. Das Konzept ist einfach, aber für viele nicht hilfreich, weil die Umsetzung in der Kletterpraxis oft widersprüchlich klingt. Eine Klärung von **Michael Hoffmann**

Gleichgewichtsprobleme



David Lama exerziert Plattenklettern in Extremform und nutzt seine linke Hand zum Stützen. Nur mit viel Gleichgewichtsgefühl geht hier noch etwas

Jeder Einsteiger stolpert früher oder später über das »Gleichgewicht«. Gerade in Einsteigerkursen wird der Begriff gerne benutzt. Man solle, so heißt es oft, im Gleichgewicht bleiben. So weit, so gut – und dann wird es kompliziert: »Bring deinen Schwerpunkt über die Füße«, lautet die eine Forderung, und »trete im Lot der Haltehand an« die andere. Verwirrung ist vorprogrammiert. Dabei ist es eigentlich ganz einfach: Was gilt, hängt schlicht von der Wandneigung ab.

An flachen Wänden gilt: »Bring deinen Schwerpunkt über die Füße«. Weil flache Wände mit guten Griffen in der Regel so einfach sind, dass die Anwendung von expliziten Klettertechniken nicht wirklich lohnt, geht es hier freilich um relativ griffarme und schwierige Plattenklettereien. Gelingt es dort, den Schwerpunkt über den Füßen zu platzieren, hat man einen so genannten »No-Hand-Rest«: Man könnte die Griffe auch loslassen.

Die Griffe sind in dieser Steilheit eben nicht das Wesentliche, sondern die Tritte. Der Weg nach oben führt darüber, neue Tritte zu finden und sich darauf aufzurichten. Je weniger Griffe zur Verfügung stehen, desto zwingender wird der Grundsatz, den Schwerpunkt über den Füßen bzw. beim Weitertreten über dem jeweiligen Standfuß zu halten.

Bei flacher Kletterei gilt es also, sich auf die Abfolge der Tritte zu konzentrieren. Die Tritte geben die Bewegungslinie vor, während die Griffe »nur« zur Vorbereitung, Unterstützung oder Korrektur der Bewegungen dienen. Das hat einen Nebeneffekt: Weil man sich nicht (wirklich) festhalten muss, hat man nur wenig Zeitdruck (solange die Unterschenkel die Steherei mitmachen). Plattenklettereien kann man in Ruhe angehen. In steilen Routen folgt die Kletterbewegung der

logischen Abfolge der Griffe. Die Füße übernehmen jetzt das Positionieren, also die Vorbereitung für den nächsten Zug. Je mehr man »im Lot« antritt (vgl. CLIMB! 1/06), desto besser können sie diese Aufgabe übernehmen. Wegen der begrenzten Kraft der Unterarme sollte man im steilen Gelände zügiger klettern als an Platten.

Je nach Steilheit sind die Anforderungen an das Gleichgewichtsgefühl also unterschiedlich. Im steilen Gelände ist das Gefühl für das

Zum Ausprobieren!

Bewegungsmuster zum Weitertreten

Definiere an einer flachen Wand zwei unterschiedlich hohe Ausgangstritte für eine Spreizstellung und einen Zieltritt für den tiefer stehenden Fuß. Finde möglichst viele unterschiedlich Bewegungsmuster, um den Zieltritt zu erreichen. Mache dir bewusst, welche Bewegungsmuster ökonomisch sind und verinnerliche deren Ablauf.

Klettern mit Handauflegen

Quere an einer flachen Wand mit Tritten oder Reibungstritten. Benutze keine Griffe, sondern lege die Hände nur am Fels an, um das Gleichgewicht zu halten.

Klettern mit Stöckchen

Quere an einer flachen Wand mit Tritten oder Reibungstritten. Nimm

zwei kleine Holzstöckchen in die Hände und halte das Gleichgewicht nur mit Hilfe dieser Stöckchen. Klettere als Steigerung mit Zündhölzern statt Stöckchen.

Lotgleichgewicht finden

Halte dich beidarmig an einer Klimmzugstange und hebe einen Fuß vom Boden ab. Verlagere deinen Schwerpunkt so, dass du beim Abheben des zweiten Fußes nicht pendelst.

Einpendeln

Halte dich beidarmig an einer Klimmzugstange. Wähle für einen Fuß einen Tritt einen halben bis einen Meter vor der Stange (der zweite Fuß ist in der Luft). Verlagere deinen Schwerpunkt so, dass du nicht pendelst, wenn du eine Hand loslässt.

Lot von den Händen zum Körperschwerpunkt maßgebend, um optimale Körperpositionen umsetzen zu können. Die Übung »Lotgleichgewicht finden« verdeutlicht das.

Bei flachen Routen geht es auch um das Lot, allerdings genau umgekehrt: Es verläuft idealerweise vom Körperschwerpunkt abwärts zum Tritt. Insofern ist das »normale« Gleichgewichtsgefühl, das jeder vom Balancieren kennt, maßgebend.

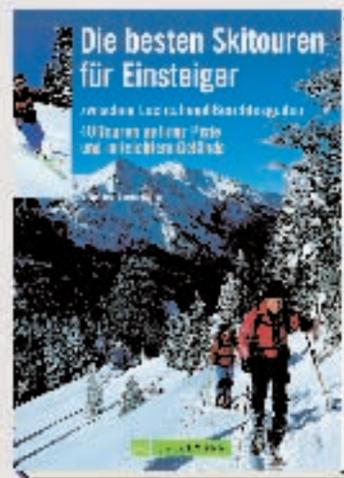
Der aufmerksame Leser wird anmerken, dass es für die beiden beschriebenen Bewegungsideen auch einen gemeinsamen Nenner geben muss. In der Tat sticht an nicht ganz senkrechten Wänden keines der beiden Prinzipien das andere aus. Je nach Situation überwiegt mal der eine und dann wieder der andere Aspekt. Um sich in dieser Steilheit ökonomisch zu bewegen, sollte man insofern beide Konzepte gut verinnerlicht haben. Dann wird man spontan und ohne viel Überlegung das Richtige tun.

Unser Autor Michael Hoffmann ist Mitinhaber der Rotpunktschule. Die Rotpunktschule und CLIMB! haben gemeinsam die **CLIMB!-Academy** gegründet – Kletterkurse exklusiv für CLIMB!-Leser. Siehe nächste Seite!



www.bruckmann.de

Pisten, Loipen, Schneegestöber



NEU

Wer ins beliebte Skitourengehen ohne inschnuppern will, findet hier 40 der schönsten Skitouren für Einsteiger in den Bayerischen Hausbergen.

Siegfried Garmweidner
Die besten Skitouren für Einsteiger zwischen Lechtal und Berchtesgaden
40 Touren auf der Piste und in leichtem Gelände
144 Seiten, ca. 120 Abb., 24,5 x 29,5 cm
ISBN 978-3-7054-4500-2
Best.-Nr. 4500
€ 19,95



aktualisierte Sonderausgabe

Erleben Sie die schönsten Loipengebiete in den deutschen, österreichischen, schweizer und italienischen Alpen.

Heinrich Bauregger
Die schönsten Loipengebiete der Alpenländer
Deutschland, Italien, Österreich, Schweiz
192 Seiten, ca. 160 Abb., 17,0 x 24,0 cm
ISBN 978-3-7054-4520-6
Best.-Nr. 4520
€ 19,95

Im Buchhandel!
Oder bestellen Sie direkt beim Bergsteiger-Shop, 86895 Landsberg
Telefon 0180-532 16 17 (12 Cent/Minute), www.bergsteiger.de/shop



KLETTERKURSE FÜR CLIMB!-LESER

CLIMB!-Academy

CLIMB! und die **ROTPUNKTSCHULE** haben gemeinsam die **CLIMB!-Akademie** ins Leben gerufen. Darin findet jeder Kletterer den richtigen Kurs für seine Ansprüche. Insgesamt wird es 2007 sechs verschiedene Kurstypen geben. Den Anfang macht der Indoor-Workshop. Das gesamte Kursprogramm wird in den folgenden Heften und unter www.climb-magazin.de vorgestellt.

INDOOR WORKSHOP

Technik, Taktik und Training in der Halle

Wie sieht erfolgreiches Training in der Halle aus, das auch noch Spaß macht? Der Workshop gibt darauf maßgeschneiderte Antworten. Es wird zwei Workshop-typen in zwei Schwierigkeitsniveaus geben.

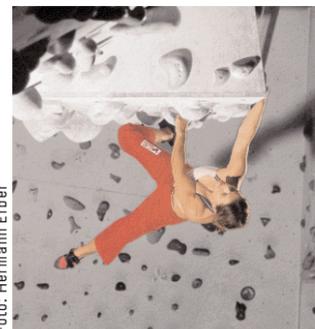


Foto: Hermann Erber

BASIC-WORKSHOP

Voraussetzung: Beherrschen des IV. oder V. Grades (UIAA) im Vorstieg (Indoor)

ADVANCED-WORKSHOP

Voraussetzung: Beherrschen des VI. oder VII. Grades (UIAA) im Vorstieg (Indoor)

Dauer: Acht Abende

Inhalte:

- Sicherungstechnik – Check & Update
- Sicherungs- und Sturztraining
- Workshop Klettertechnik
- Workshop Taktik & Psyche
- Basics zur Trainingslehre

Preis: 290,-€

(zuzüglich Halleneintritt)

Anmeldungen

per Anmeldekarte oder unter

www.rotpunktschule.de

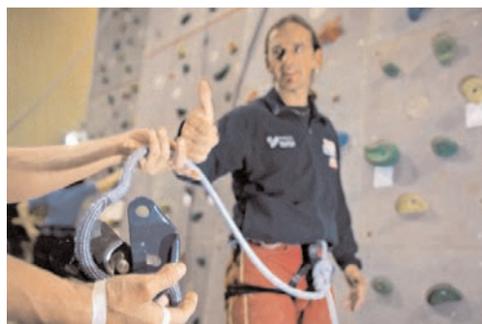


Foto: Hermann Erber

Termine			Basic	Advanced
München-West	7. Feb. – 28. März	Mi 18–21 Uhr	(1711)	(2711)
Stuttgart	17. Jan. – 7. März	Mi 19–22 Uhr	(1721)	(2721)
Aachen	2. Feb. – 23. März	Fr 19–22 Uhr	(1731)	(2731)
Berlin	15. Feb. – 5. April	Do 16–19 Uhr	(1741)	(2741)

Kursorte

München-West: Kletterzentrum Gilching, www.kletterzentrum-gilching.de

Stuttgart: Kletterzentrum Stuttgart, www.kletterzentrum-stuttgart.de

Aachen: Tivoli Rock, www.tivoli-rock.de

Berlin: T-Hall, www.t-hall.de

rotpunktschule Anmeldekarte

Fax an (089) 6912094 oder schicken an: rotpunktschule, Zugspitzstraße 14, 81541 München

Vorname _____ E-Mail _____

Nachname _____ Telefon tags _____

Straße, Nr. _____ Telefon privat _____

PLZ, Ort _____ Telefon mobil _____

Geburtsdatum _____ Telefax _____

Kursnummer _____ Termin _____

Veranstaltung _____

Ich melde mich für die genannte Veranstaltung verbindlich an. Ich kenne und akzeptiere die Teilnahmebedingungen. Meine Anzahlung (Mindestbetrag € 60,-) beträgt € _____

Überweisung an Stadtparkasse München, BLZ 701 500 00, Kto 10 242 717 am _____

Ich buche mit Übernachtung
Sofern nicht unter „Leistungen“ genannt, erfolgt die Bezahlung des Quartiers vor Ort

Ich biete Mitfahrgelegenheit für (Anzahl der Personen) _____

Ich buche ohne Übernachtung

Ich benötige eine Mitfahrgelegenheit _____

Datum _____ Unterschrift _____

(bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten)

Teilnahmebedingungen

Veranstalter: rotpunktschule, Zugspitzstraße 14, 81541 München
Tel. 089/6971380, Fax 089/6912094, www.rotpunktschule.de, eMail: kontakt@rotpunktschule.de
Stadtparkasse München, BLZ 70150000, Konto 10 242 717, IBAN: DE47 7015 0000 0010 242 717, BIC: SSKMDEM3333
Hoffmann, Kopf, Saalfrank GbR mbH

Anmeldung und Anreise

Anmeldung mittels Anmeldekarte oder per Internet. Nach dem Zahlungseingang (Anzahlung EUR 60,- oder gleich gesamter Kurspreis) erhalten Sie eine Bestätigung, ggf. eine Rechnung über den Restbetrag und das Informationsmaterial inkl. Teilnehmerliste. In der Woche vor Veranstaltungsbeginn können Sie die vollständige Teilnehmerliste anfordern, um Fahrgemeinschaften zu organisieren.

Übernachtungen

Sofern Sie „ohne Übernachtung“ gebucht haben, kümmern Sie sich selbst um ein Quartier. Wenn Sie „mit Übernachtung“ gebucht haben, übernehmen wir die Reservierung. Auch in diesem Fall erfolgt die Bezahlung des Quartiers vor Ort.

Gruppengröße und Kursdauer

Die Gruppengröße beträgt vier bis sechs (max. acht) Teilnehmer pro Trainer. Die täglichen Kurszeiten werden vor Ort vereinbart. Mehrtägige Veranstaltungen enden am letzten Kurstag gegen 15 Uhr.

Rücktritt

Rücktritt ist nur schriftlich möglich und gilt ab dem Tag, an dem die Mitteilung

bei der rotpunktschule eingeht. Bei Rücktritt bis zum 30. Tag vor Veranstaltungsbeginn entsteht eine Bearbeitungsgebühr von EUR 60,-. Bei Rücktritt vom 29. bis 14. Tag vor Beginn 50% der Führungs-, Schulungs- oder Betreuungskosten, danach 70% des Gesamtpreises. Bei Rücktritt während der Veranstaltung erfolgt keine Rückzahlung.

Kann der gebuchte Platz von Ihnen weiter vermittelt werden, entsteht lediglich eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von EUR 30,-. Bei ungenügender Teilnehmerzahl ist die rotpunktschule berechtigt, die Veranstaltung bis zum 14. Tag vor Beginn abzusagen. In diesem Fall erhalten Sie alle geleisteten Zahlungen vollständig zurück.

Haftung

Die rotpunktschule haftet ausschließlich im Rahmen der bestehenden Haftpflichtversicherung nach den gesetzlichen Bestimmungen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden (Deckungssummen EUR 2,5 Mio./2,5 Mio./50.000), die auf ein Verschulden der Schule oder einer mit der Leitung der Veranstaltung betrauten Person zurückzuführen sind. Von gesetzlichen Haftpflichtbeständen abgesehen, erfolgt die Teilnahme auf eigene Gefahr. Reiserücktritt-, Haftpflicht-, Unfall- und Auslandskrankenversicherung sind Sache des Teilnehmers.

Gebietswechsel und Risiko

Es bleibt dem Leiter vorbehalten, das Gebiet witterungsbedingt oder im Falle unvorhersehbarer Umstände zu wechseln. Klettern und Winterbergsteigen beinhalten Gefahren. Jeder Teilnehmer übernimmt in diesem Zusammenhang eine gewisse Eigenverantwortung.