

Spreizen und Stützen

Effekte einer breiten Spreizstellung:

- In konkaven Wandbereichen (Verschneidungen, Nischen) kann der Körperschwerpunkt durch Spreizen über die Trittfläche gebracht werden.
- Selbst in überhängenden Verschneidungen lassen sich durch Spreizen Rastpositionen finden (Überhänge ausspreizen).
- Drehmomente um die Körperlängsachse werden durch Spreizen gut stabilisiert (man steht stabil).
- Durch die Spreizstellung kann die Belastung der Tritte mehr oder weniger schräg erfolgen (horizontale Kraftkomponenten). Dadurch können auch steile Reibungstritte genutzt werden (beispielsweise Spreizen in senkrechten Kaminen).
- **Aber:** Das Weitertreten aus einer breiten Spreizstellung kann problematisch sein. Zunächst zum Entlasten eines Fußes mit dem anderen Fuß etwa in Falllinie des Körperschwerpunktes antreten, anschließend den ursprünglich beabsichtigten Fuß weitersetzen.

Spreizen wendet man häufig in Verbindung mit Stützen durch einen Arm an.

Technikschwerpunkte:

- Es wird jeweils der Fuß unter der stützenden Hand weitgesetzt.
- Die Stützgriffe sind vorzugsweise etwa auf Hüfthöhe zu wählen.
- Um stabil weitertreten zu können, braucht man den Körperschwerpunkt nicht zu verlagern.
- Gegebenenfalls (etwa in Kaminen) wird mit beiden Armen gestützt.

Da durch das Stützen die Muskulatur der Fingerbeuger nicht beansprucht wird, ist diese Technik sehr ökonomisch. Es wäre ein Fehler, sie an geeigneten Stellen nicht anzuwenden.

Eindrehen

Tritthöhe

- Zum Weitergreifen die Höhe der Tritte so wählen, dass man den Zielgriff gerade gestreckt erreicht (nicht überstreckt)
- Ausnahme: Bei einem sich zurück legenden Überhang kann hohes Antreten in Verbindung mit Absitzen auf der Ferse eine Kraftersparnis bewirken

Eingependelte Position

- Ausnahme zur Dreipunktregel; stabile Position mit zwei Haltepunkten
- Häufig in überhängenden Kletterstellen anzuwenden
- Ökonomisch, da keine zusätzlichen Gegendruckkräfte entstehen
- Oft bedeutet Überhangklettern ein fließendes Wechseln von einer eingependelten Position zur nächsten
- Man verlagert den Körperschwerpunkt jedes mal kontrolliert in die neue Position, aus der dann wieder ein stabiles Weitergreifen möglich wird
- Pendelbein

Seitliche Antretposition

- Befinden sich Griff und Tritt in Falllinie, so ist die eingependelte Position praktisch identisch mit der „normalen“ Kletterstellung
- Liegen Griff und Tritt seitlich versetzt, so würde man nach rechts bzw. links pendeln

Bewegungsablauf

- Griff fassen und Eindrehbewegung einleiten
- mit dem gegenüberliegenden Fuß etwa in Falllinie des Griffes mit Außenrist antreten
- Tritthöhe dabei so wählen, dass der nächste Griff in angenehm gestreckter Position erreicht werden kann (vgl. Antrethöhe)
- Zweiten Fuß rechts oder links seitlich zum Stabilisieren setzen
- Der Körperhub erfolgt in der eingedrehten Position
- Der haltende Arm ist während des gesamten Ablaufs gestreckt oder leicht angewinkelt

Übungen zum Eindrehen

Lehrphase

Übung 1

- Teilnehmer steht frontal vor der Wand oder einem Baum. Auf Antippen z. B. der rechten Schulter wird eine linksherum eingedrehte Position am Boden eingenommen
- Auch die Füße in seitliche Position bringen
- Partnerübung / auf Zeit möglich

Übung 1 (optional)

- Aus frontaler Kletterstellung am Boden Haltearm lang machen (zurück kippen), Oberkörper eindrehen und hoch greifen
- Griffe und Tritte definiert und in Falllinie

Übung 2

- Isolierte Eindrehbewegung ausgehend vom Stand am Boden. Der der Greifhand gegenüberliegende Fuß tritt auf Außenrist an; die zweite Hand greift hoch (>Scheibenwischer). Zweiter Fuß dabei nach Belieben.
- Griffe und Tritte definiert und in Falllinie

Übung 3

- Aus frontaler Kletterstellung beginnen
- Griffe definiert und in Falllinie
- Ggf. mit zweiter nachfolgender Eindrehbewegung
- Auf „langen Arm“ achten

Übung 4

- Aus frontaler Kletterstellung beginnen
- Zwei Eindrehzüge
- Tritte nur so hoch wählen, wie es für den jeweiligen Zug erforderlich ist
- Mit den Füßen umtippeln

Übung 5

- Wie Übung 4, aber:
- Möglichst direkt umtreten
- Auf „langen Arm“ achten

Übung 6

- Zwei Eindrehzüge mit seitlich versetzten Griffen (Kreuzzüge)
- Griffe definiert; es müssen jeweils in Falllinie der Griffe geeignete Tritte vorhanden sein
- Untere Hand bleibt jeweils am Griff, bis der KSP korrekt verlagert ist

Ggf. Anwendung

- Top rope mehrere Züge aneinander hängen
- Griffe und Tritte können frei gewählt werden
- Geeignete Seit- und ggf. Untergriffe müssen vorhanden sein

Ausklang

Zusammenfassen der Technikscherpunkte

- Mit dem gegengleichen Fuß auf Außenrist antreten
- In Falllinie antreten
- Zweiter Fuß momentan beliebig
- Langer Arm beim Hochgreifen
- Besonders geeignet für Seitgriffe
- Tritthöhe nur so hoch wie nötig

Ausblick

- Variationen der Tritttechnik erarbeiten

Platten-Kanten-Gegendruck-Frosch

Reibungstechnik auf gleichmäßig geneigten Platten

- Auf Reibungstritten vorzugsweise frontale Fußstellung
- Die Ferse ist dabei entweder maximal tief (größtmögliche Fläche) oder etwa horizontal angehoben (optimale Kraftübertragung im Zehen- und Ballenbereich)
- Kleine Schritte sind günstiger als große
- Größere Spreizstellungen sind unsinnig

Reibungstechnik auf unregelmäßig geneigten Platten

- Frontale Antretposition wie oben
- Fersenstellung in Mittelstellung (das Absenken der Ferse kann bei kleinen Reibungsmulden bewirken, dass der Fuß sozusagen aus der Mulde kippt)
- Mulden und Verflachungen nutzen und dafür ggf. große Schritte und Spreizstellungen in Kauf nehmen

Gegendrucktechnik

- Sofern möglich gestreckte Arme
- Abstand zwischen den Armen und den Beinen so groß wie möglich
- Übergreifen der Hände; wenn nicht mehr möglich: Nachgreifen
- Mit den Füßen etwa in Falllinie der Hände antreten (seitliches Antreten verursacht Wegpendeln in die eine oder andere Richtung)
- Verflachungen und Tritte nutzen

Froschtechnik

- Im Bereich der Kante hoch antreten, Knie seitlich abwinkeln und auf Ferse absitzen
- KSP-Verlagerung über den neuen (abgehockten) Tritt oder ggf. sogar seitlich über den Tritt hinaus
- Zweiten Fuß ebenfalls seitlich abwinkeln und etwa auf Höhe des ersten Fußes platzieren
- Ggf. seitliche KSP-Verlagerung zurück über die Trittlfläche
- Aus der beidbeinigen abgehockten Position (Froschstellung) höhergreifen
- Körperschub aus beiden Beinen

Bouldern und Spiele

Lernziele:

- Spielerisches Erweitern und Verbessern des individuellen Kletterkönnens
- Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten im Breitensportbereich

Bouldern	Spiele
<p>Grundsätzlicher Ablauf</p> <ol style="list-style-type: none">1. Aufwärmen und locker einklettern2. Boulderphase3. Cool down/lockeres Ausklettern <p>Zu Beginn der Boulderphase</p> <ul style="list-style-type: none">• Koordinativ anspruchsvolle Übungen• Mit individuellen Schwächen beginnen, z.B.• Eindrehen, Dynamos, Stabil weitertreten, Offene Tür, Grifftechnik (möglichst mit hängenden Fingern klettern) <p>Belastungsdauer</p> <ul style="list-style-type: none">• Abhängig von der Intensität der Belastungen• Keine Übersäuerung der Unterarme• Vollständige Pausen <p>Intensität</p> <ul style="list-style-type: none">• Durch Anzahl der Züge vorgeben• Durch Wandneigung und Wandform vorgeben• Maximal schwere Boulder nur drei mal versuchen bzw. klettern <p>Aufgaben</p> <ul style="list-style-type: none">• Die Lernziele können auch über Aufgabenstellungen realisiert werden, z.B.• „Suche einen Boulder, der durchweg Eindrehen erlaubt“	<p>Pfennigspiel In Griffen und Tritten werden Pfennige versteckt. Schüler müssen diese suchen.</p> <p>Kletterfangus Zwei Schüler versuchen, sich gegenseitig eine Bandschlinge aus dem Gurt zu ziehen (große Griffe).</p> <p>Tierpark Schüler müssen durch Kletterbewegungen Tiere nachahmen (z.B. Affe, Raupe, Spinne).</p> <p>Mikado 3-4 Schüler müssen sich auf 1-2m² Kletterwand ineinander verwursteln. Jeder muss herausklettern, ohne den anderen zu berühren (große Griffe).</p> <p>Zonenklettern Schüler müssen an der Wand Zonen durchklettern (Haifischbecken, Rennstrecke). Die Zonen werden mit Kreide oder Seil markiert.</p> <p>Rückwärtsspulen Schüler queren an der Wand in eine Richtung. Beim ersten Klatschen durch Lehrer müssen sie den letzten Zug zurück klettern. Beim zweiten Klatschen den zweiten Zug usw.</p> <p>Akrobatik Schüler müssen beim Klettern Gegenstände fangen (oder T-Shirt wechseln).</p> <p>Kurzes Seil Schüler klettern in 2m Abstand hintereinander und sind mit Schlauchband lose verbunden.</p> <p>24 Stunden von Le Mans Auf Kommando laufen Schüler von einer Startlinie an die Wand und müssen in Absprunghöhe einen Gegenstand abschlagen, z.B. als Staffellauf in zwei Teams (Vorsicht!)</p> <p>Gordischer Knoten Auf 1-2m² Kletterwand müssen alle Griffe und Tritte von Schülern besetzt werden. Jeder Schüler darf sich an 4, dann 3, dann 2 Griffen festhalten bzw. stehen.</p>

Offene Tür

Problematik

1. Der zu haltende Griff (Seitgriff) befindet sich seitlich außerhalb der Trittfläche
2. Die Wand ist so steil, dass der entstehende Dreheffekt von der Wand weg gerichtet ist

Trittwechsel

- **Trittwechsel mit Zwischentritten:** Hierbei werden zwei Zwischentritte benötigt, um letztendlich den anderen Fuß auf den ursprünglichen Tritt zu bekommen.
- **Dynamischer Trittwechsel:** Dabei wird der freie Fuß direkt über den anderen gestellt und dann der untere Fuß nach einer leichten Hochentlastung herausgezogen.
- Der Trittwechsel ist durchzuführen, wenn Überkreuztreten nicht gelingt oder wenn er zu einer Kletterposition führt, die zu einer weiteren Bewegungsabfolge gehört.

Beine kreuzen

- Der überkreuzte Fuß wird zum Stabilisieren auf einen Tritt gestellt oder lediglich gegen die Wand gedrückt.
- Je weiter die überkreuzenden Beine von einander entfernt sind, desto größer ist die stabilisierende Wirkung bei gleichem Krafteinsatz.

Überkreuzen hinten herum

- Der Körper bleibt in frontaler Stellung und maximal nah an der Wand.
- Das belastete Bein wird leicht angewinkelt (Knie seitlich).
- Das andere Bein wird hinten überkreuzt und an die Wand gestellt.

Überkreuzen vorne herum

- Dauert länger als hinten herum
- Aber günstigere Kraftübertragung und maximale Reichhöhe
- Der belastete Fuß steht auf dem Innenballen, das Bein ist gestreckt
- Der gesamte Körper wird durch eine Vierteldrehung in eine seitliche (eingedrehte) Position gebracht
- Der freie Fuß wird innen vorbei überkreuzt und gegen die Wand gestellt

Fuß zieht zur Wand hin

- Tritt auf Zug zur Wand hin belasten (frontal)
- Seitliche Tritte auf Gegendruck belasten (eingedreht / **Ägypter**)
- **Foothook:** Ferse / Rist
- Fuß verklemmen

Sonstige, ggf. mögliche Lösungen

- Knie seitlich verschieben und gegen die Wand pressen (bei hohem Tritt)
- KSP nahe zur Drehachsen bringen
- Einpendeln lassen
- Dynamo mit Beschleunigung zur Wand hin