

## Einleitung

Häufig wird der fehlenden Muskelkraft die Schuld zugewiesen, wenn man nicht mehr hochkommt. Die einfachste Steigerung des Kletterniveaus erreicht man jedoch durch Verbesserung der Klettertechnik und -taktik. Dieses Merkblatt dient als praktisches Hilfsmittel für die Ausbildung, mit der beschränkt verfügbaren Kraft möglichst sparsam umzugehen. Es kann damit entweder Schritt für Schritt in der Ausbildung gearbeitet werden, oder es können auch einzelne Themen und Übungen herausgegriffen werden.

### Beachte!

Kern dieses Merkblattes ist die Kletterbewegung. Es beschreibt **keine** Grundsätze zur Sicherheit. Entsprechendes Sicherheitswissen ist Voraussetzung, um mit diesem Blatt arbeiten zu können.

## 3 Phasen der Kletterbewegung

Vorbereitungsphase	Hauptphase: Zug	Endphase: Stabilisation
<b>Mental</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visualisierung: Wo ist der nächste Griff?</li> <li>• Bewegungsvorstellung: Reichweite, welche Kletterbewegung.</li> </ul> <b>Bewegung</b> Vorbereitung mit den Füßen; Arme gestreckt; Zugvorbereitung.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bewegung aus Beinen einleiten!</li> <li>2. An beiden Griffen ziehen.</li> <li>3. Bewegung soweit wie nötig (nicht weiter!).</li> <li>4. Greifen.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schwerpunkt verlagern (evtl. Füße umplatzieren).</li> <li>2. Stabile Position einnehmen.</li> <li>3. Vorbereitungsphase für nächsten Zug einleiten.</li> </ol>
<b>Bewegungsrepertoire Visualisierung treten und steigen</b> 	<b>Greifen</b> 	<b>Körperposition</b> 

## Bewegungsrepertoire

Auf was kommt es an:

- Je grösser dein Bewegungsrepertoire ist, je mehr Möglichkeiten hast du, um eine schwierige Stelle zu meistern.
- Erwerbe neue Bewegungen stressfrei in einfachen Routen und in noch frischem Zustand.

Einige Beispiele:

### Kondukteur

Ausgangsposition breitbeinig; mit Zwischentritten in der Achse unterhalb des Körperschwerpunktes höher steigen und dann wieder breit stehen. → Keine aufwendige Körperschwerpunktverschiebung! Wird v.a. in geneigten Gelände angewandt.



### Eindreihen

Stabiles Weitergreifen, ohne dass dabei die «Türe» aufgeht. Haltearm beim Greifen gestreckt (Kraft sparend). Eingedrehtes Knie (sog. Lolot oder Dropknee) verstärkt die Rotation zusätzlich und bringt den Körper näher an die Wand.

Gelände: senkrecht und überhängend.



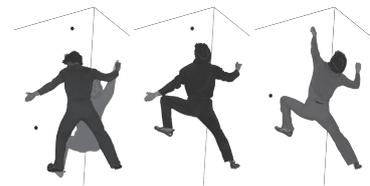
Geeignete Übungen:

- **Arm im Gips:** Haltehand darf nicht angezogen werden.  
Ziel: Höhe mittels Körperrotation gewinnen.
- **Seitengriffe:**  
Möglichst viele Seitengriffe suchen und halten.
- **rechts-links-rechts:** Innen-/Aussenrist, ein Fuss Innen-, der andere Aussenrist, im Wechsel.

### Stützen

Aufstützen mit Handballen, um einen Fuss zu entlasten. → Ohne Schwerpunktverlagerung mit Gegendruck unbelastet höher steigen.

Gelände: Verschnedungen und auf Platten.



Geeignete Übungen:

- **Drück dich hoch:** bei jedem Trittwechsel sich mit einer Hand aufstützen (in einer leichten geneigten Route).  
Ziel: Mit Gegendruck Fuss entlasten.
- **Hände nie über Schulter:** mit den Händen nie über der Schulter greifen.  
Ziel: Hände werden nur zum Stützen verwendet.

### Dynamo

Impuls aus den Beinen; gegriffen wird im «toten Punkt», also da, wo der Körper die maximale Höhe erreicht hat, bevor er wieder nach unten sackt. Dynamos eignen sich v.a. für weite Züge und sind Kraft sparend. Misslingen eines Dynamos führt häufig zum Sturz.



Geeignete Übungen:

- **Toter Punkt:** jeden Zug dynamisch machen; immer abwechselnd rechts/links schnappen, aber nie beide Hände gleichzeitig am Fels.  
Ziel: Toter Punkt spüren, Distanz einschätzen.
- **Einarmiger Bandit:** ein Arm bleibt hinter dem Rücken.  
Ziel: Toter Punkt, Vorbereitung der Fusse.

### Quergang

Körperschwerpunkt wird stärker verschoben als beim Hochsteigen. Fehler in der Trittwahl enden häufig in einer «offenen Tür». Mit Körperschwerpunkt tief bleiben → Arme gestreckt.



Geeignete Übungen:

- **Kreuzen:** bei Quergang jeder Zug gekreuzt, und zwar abwechselnd unten und oben durch.  
Ziel: Bewegungsrepertoire erweitern und Körperrotation beim Auflösen des Zuges.
- **Quergang mit immer weniger Griffen:** vorgegebener Quergang bei jedem Durchgang mit einem definierten Griff weniger machen.  
Ziel: Ideenvielfalt und Variation beim Quergang fördern.

### «Offene Tür»

Problem: Es ist nicht möglich, eine Hand loszulassen, ohne dass sich der Körper weg von der Wand dreht («die Tür geht auf»). Durch Überkreuzen der Beine oder Einhängen der Füße kann dieses Ausdrehen verhindert werden. Gelände: überhängend oder an Kanten.



Geeignete Übungen:

- **Nur ein Fuss:** Beim Weitergreifen darf nur ein Fuss den Fels berühren.  
Ziel: mit dem freien Bein ausbalancieren.
- **Hooken:** auf einem Kletterabschnitt so viel Tritte wie möglich «hooken» (Heelhook oder Toehook).  
Ziel: Mit Fusseinsatz offene Tür zu verhindern.

## Visualisierung

Auf was kommt es an:

- Stabile Position.
- Gute Bewegungsvorstellung (man muss die Bewegung schon mal gemacht haben).
- Nächste Tritte und Griffe festlegen.

Geeignete Übungen:

- **Ansagen:**
  - Kletterer sagt selbst, wo er treten oder greifen will.
  - Ansager ist am Boden und zeigt dem Kletterer mit Stock oder Laserpointer, welche Tritte und Griffe er nehmen muss.Ziel: Bewegungsvorstellung erhöhen.
- **Nur eine Chance:** Jeder Griff, den man berührt, muss für die Kletterbewegung genommen werden. Ziel: besser vorausschauen.
- **4 Tritte markieren:** aus Ruheposition 4 Tritte markieren, die nachher beim Weiterklettern genommen werden müssen. Ziel: Vorbereitung über die Füße herausheben und Reichweiten erkennen.

## Treten und Steigen

Auf was kommt es an: **effizient – leise – präzise!**

Geeignete Übungen:

- **Katze:** Route klettern mit Expresslingen an Schuhen. Die Expresslingen dürfen nicht an der Wand aufschlagen. Variation: mit zweiter Expressschlinge verlängern, erhöht die Schwierigkeit. Ziel: keine ruckartigen Bewegungen. Präzises und leises Antreten.
- **Pieds – Mains:** es darf nur dort getreten werden, wo vorher gehalten wurde. Ziel: Schulung des Gedächtnisses. Man wird zu neuen Bewegungen gezwungen.



- **Helikopter:** vor dem Tritt stark verlangsamen und den Fuss ganz langsam und sanft auf den Tritt setzen. Ziel: langsames, präzises und kontrolliertes Setzen der Füße.
- **Eidechse – Elefant:** Gegensätze: viele kurze Züge und Tritte/ wenig weite Züge/Tritte. Ziel: Gegenserfahrung.
- **Hüpfen:** in Ruheposition mit den Füßen abwechselnd links und rechts hüpfen. Dabei verschiedene Tritte mit unterschiedlichen Techniken (Innenrist, Aussenrist, Fussspitze) belasten. **Variation:**
  1. nur linkes resp. rechtes Bein oder abwechselnd.
  2. Route klettern und Trittwechsel immer hüpfend machen.Ziel: Schulung Trittvorstellung, präzises Antreten.

## Greifen

Auf was kommt es an: **schnell – präzise – weich!**

Geeignete Übungen:

- **Spinne:** Zielgriff vorgeben, Kletterbewegung bis zum Punkt des Weitergreifens ausführen. Dort 3 Sek. verharren und erst dann weitergreifen. Ziel: richtige Dosierung der Zughöhe.



Zughöhe zu hoch!

Zughöhe optimal!

- **Überblocken:** vor dem richtigen Zupacken des Griffes 3 Sek. den Griff nur leicht berühren. Ziel: Tritte und Körperschwerpunkt optimal platziert.
- **Weich greifen:** mit Fingern auf Haltegriff Klavier spielen. Ziel: stehen und nicht halten.

## Körperposition

Auf was kommt es an: **locker bleiben – Übersicht verschaffen!**

Geeignete Übungen:

- **Relax:** Schwerpunkt verlagern, damit eine Hand gelöst werden kann. Nach einiger Zeit Handwechsel am gleichen Griff mit entsprechender Neuverlagerung des Körperschwerpunktes. Ziel: entspannen, Ruheposition einnehmen, Schwerpunkt verlagern.
- **Körperschwerpunkt sichtbar machen:** Körperschwerpunkt mit Bandschlinge, die hinten am Klettergurt angemacht ist, sichtbar machen. Ziel: Körperschwerpunkt-Verlagerung optisch kontrollieren.



- **Schütteln:** nach jedem Zug die Hand ausschütteln. Ziel: nach jedem Greifen in die Endphase gehen → mehr Ruhe und Übersicht.
- **No Hand Rest:** wer findet am meisten «No Hand Rests» und den spektakulärsten? Ziel: Ruhepositionen finden und nutzen.
- **Aufsitzen:** hoch antreten und dann den Körperschwerpunkt über die Trittläche schieben. Ziel: Körperschwerpunkt so schnell wie möglich über die Trittläche des Standbeines bringen, um möglichst viel Gewicht auf den Fuss zu bringen.

## Taktik

### Tempo/Rhythmus

Auf was kommt es an:

- Das richtige Tempo am richtigen Ort.
- Schwierige Stelle ausgeruht klettern und dann zügig darüber hinwegklettern.
- Schütteln und chalken vor der schweren Stelle.
- Seil einhängen in stabiler, Kraft sparender Position.
- An guten Ruhepositionen 2–3 Minuten Pause machen.

Geeignete Übungen:

- **Tempowechsel:** 10 Züge schnell und dann 10 Züge gemütlich, aber fließend klettern. Ziel: Gegensatz-Erfahrung für den Rhythmus.
- **Wer sucht, der findet:** vor jedem Einhängen die beste Position suchen. Wenn nach dem Einhängen eine bessere Position gefunden wird, von dieser aushängen und nochmals einhängen. Ziel: vorausschauen und stabile Position finden, Achtung auf Sturzraum!

### Rotpunkt: Gedächtnis

Auf was kommt es an:

- Route nach vorherigem Ausbouldern sauber durchklettern.
- Beim Ausbouldern sich Griffe und Tritte merken.
- Konzentriere dich am Anfang auf wenige Züge und vergiss die Tritte nicht.
- Zur Unterstützung kannst du die wichtigsten Griffe und Tritte mit Magnesia markieren (Markierung danach wieder abwischen).

Vorgehen:

- Route mit Hängen oder im Top Rope anschauen (möglichst Kraft sparend).
- Schlüsselstelle genau studieren (Tritte und Griffe).
- Evtl. schlecht einzuhängende Haken verlängern.
- Vor dem Versuch ca. 40 Min. Pause.
- Wenn es nicht geklappt hat, die Stelle noch einmal genau anschauen, evtl. eine ganz andere Lösung suchen.
- Genügend Pause zwischen den Versuchen (Anzahl der Versuche je nach Kraftaufwand und Motivation).

### Onsight: Antizipation

Auf was kommt es an:

- **Vorausschauen – vorausdenken!**
- Die Königsdisziplin: Eine Route klettern, die ich nicht kenne, braucht neben guter Bewegungsvorstellung auch eine gute Psyche.

Vorgehen:

- Gut aufwärmen (Bereitschaft).
- Routenverlauf einstudieren (visualisieren).
- Die Route in verschiedene Abschnitte einteilen (Ruhepositionen, schwierige Stellen, Schlüsselgriffe).
- Route auf Gefahrenpotenzial absuchen (Sturzraum, einhängen).