

## Körperspannung

# Stabil in der Wand

Der Boulder-Altmeister John Gill hatte seit Ende der 1950er Jahre klassische Turner-Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur genutzt und damit Hangwaage und Klimmzug in Kletterkreisen bekannt gemacht. Modernes Kletter-Training beinhaltet allerdings mehr als beeindruckende Muskelspiele.

Von Dicki Korb und Patrick Matros

Viel zu oft wird rein „kraftigen“ Übungsformen mehr Aufmerksamkeit als nötig geschenkt, wenn es um eine ausgewogene und zugleich sportartspezifische Entwicklung von Körperspannung geht. Wer kennt nicht die enttäuschende Erkenntnis, dass die in der Wintersaison hart trainierten Übungen zwar endlich klappen, sich aber bei der Kletterleistung kaum ein Fortschritt zeigt. Nach der modernen Trainingslehre sollten Übungen zum Aufbau von Körperspannung mehr oder weniger direkt in Kletterleistung umgesetzt werden können.

Sportliche Bewegungen sind meistens eine Kombination zweier wesentlicher Formen von Muskelanspannung:

■ **Konzentrisch:** Der Muskel wird verkürzt und ein Körperteil bewegt sich. Beispiel: Klimmzug.

■ **Isometrisch:** Es kommt zu keiner sichtbaren Bewegung eines Körperteils, obwohl sich die beteiligten Muskeln anspannen. Beispiel: Der Kletterer hängt mit rechtwinklig blockiertem Arm an der Klimmzugstange.

### Spannung – aber richtig

Ein Klimmzug erfordert immer eine isometrische Anspannung der Bauchmuskulatur, und selbst bei den besten Turnern treten bei Halteelementen minimale Ausgleichsbewegungen auf. In der Vergangenheit wurde beim Klettertraining zu viel Wert auf diesen isometrischen Anteil der Muskelanspannung gelegt. Es wurde versucht,

statische Körperpositionen einzunehmen und zu halten. Kletterspezifische Körperspannung besteht jedoch aus einem dynamischen und aufeinander abgestimmten Gleichgewicht muskulärer Anspannungs- und Entspannungsprozesse.

Die Besonderheit beim Klettern ist, Körperkraft auf kleine Halte-, Tritt- und Zugpunkte zu übertragen. Da für den Halt meist Hände und Füße verwendet werden, kommt dem Rumpf als Ort des Körperschwerpunkts und als kraftübertragendes Bindeglied zwischen Händen und Füßen entscheidende Bedeutung zu. Doch eine isolierte Rumpfkraft reicht für sich genommen nicht aus, um effizient zu klettern. Ein unkoordiniertes und notorisches Anspannen der Bauchmus-

kulatur würde zu einem steif anmutenden Kletterstil, übermäßigem Kraftverbrauch und einer flachen Atmung führen. Entscheidend ist der auf die Anforderungen der Kletterroute abgestimmte Wechsel von Anspannung (isometrisch und konzentrisch) und Entspannung. Dieser ständige Wechsel erfordert hohe koordinative Fähigkeiten, denn der Kletterer muss sich permanent auf neue Situationen einstellen können.

### Allgemeine Übungen

Effektive Übungen zur Körperspannung sollten neben dem Kraftaufbau gleichzeitig die Koordination schulen. Die Beispiele tragen zu einer Verbesserung der Körperhaltung bei und eignen sich als Basistraining für alle Sportarten (s. Kasten „Allgemeine Übungen“ unten).

### Kletterspezifische Übungen

Das Training an der Kletterwand steigert Kraft und Koordination systematisch. Der Schwierigkeitsgrad richtet sich nach der Art der Griffe (z.B. große Sloper, positive Leisten, Henkel), Trittdicke (z.B. Spax, Reibungstritte, große Tritte). Grundsätzlich sollten für eine optimale Verbesserung der Körperspannung eher stumpfe Griffe und Tritte verwendet werden (siehe Kasten „Kletterspezifische Übungen“ S. 64).

Trainingsprofis können die Anzahl der Serien natürlich erhöhen. Bei der Wiederholungszahl gibt es zwei Möglichkeiten:

- Die Wiederholungszahl gleich lassen und die Griff- und Trittmöglichkeiten verschlechtern. Das trainiert verstärkt Kraftzuwachs im Bereich der submaximalen Kraft.

- Bei gleich bleibender Schwierigkeit die Wiederholungszahl der Übung erhöhen und optional die Pausenzeit auf etwa eine Minute verringern. Das trainiert zusätzlich die kletterspezifische Kraftausdauer.

Für Leistungs- wie für Hobbysportler gilt beim Training grundsätzlich: Immer auf Signale des Körpers hören und ihm auch die nötigen Pausenzeiten zwischen den Trainingseinheiten gönnen. Das gehört nämlich ebenso zu einem effektiven Training wie die regelmäßige Abwechslung und der Spaß an der Sache. →

Dicki Korb (Sozialpädagoge) und Patrick Matros (Hochschuldozent) leiten neben ihren beruflichen Tätigkeiten seit knapp zwei Jahren gemeinsam den DAV-Bundesstützpunkt Sportklettern Erlangen-Nürnberg. In dieser Zeit konnten die Athleten am Stützpunkt einen Jugend-Wizeweltmeistertitel, einen Jugend EYC-Gesamtsieg und mehrere deutsche Jugendmeistertitel einfahren.

## Allgemeine Übungen



#### Übung 1 (leicht):

Start in Liegestützposition, ein Gymnastikball liegt unter den Unterarmen. Hüfte nach oben ziehen, bis sie sich fast senkrecht über den Händen befindet. Danach geht es wieder zurück in die Ausgangsposition. Insgesamt 2 Sätze mit je 10-20 Wiederholungen, dazwischen eine Pause von mindestens 2 Minuten.



#### Übung 2 (leicht):

Rücklings auf Unterarme und Fersen abstützen, die Hüfte darf dabei nicht durchhängen. Den rechten Arm und das linke Bein heben und 5-10 Sekunden halten. Danach linken Arm und rechtes Bein heben. Insgesamt 2 Sätze mit 3-5 Haltephasen pro Seite, dazwischen eine Pause von mindestens 2 Minuten.



#### Übung 3 (mittel):

Rücklings auf Hände und Fersen abstützen, die Hüfte darf dabei nicht durchhängen. Den rechten Arm und das linke Bein heben und 5-10 Sekunden halten. Danach linken Arm und rechtes Bein heben. Insgesamt 2 Sätze mit 3-5 Haltephasen pro Seite, dazwischen eine Pause von mindestens 2 Minuten.



#### Übung 4 (mittel/schwer):

Liegestützposition einnehmen, dabei Füße an die Wand pressen. Der Übungspartner erschwert die Übung durch leichte Schubser. 10-20 Sekunden das Gleichgewicht halten, nach 2 Minuten Pause Übung wiederholen. Schwere Variante: Hände in Turnringen abstützen, Füße liegen auf dem Gymnastikball.

## Kletterspezifische Übungen



### Übung 1:

An einer mindestens 30° überhängenden Wand an zwei mäßig gute, eher runde Griffe hängen. Die Arme sind immer etwas angewinkelt (bis ca. 90°). Start mit linker Seite: nacheinander einen möglichst weit entfernten Tritt mit dem linken Fuß angeln, der **a** links unterhalb der Hüfte **b** links auf Höhe der Schultern oder **c** über Händen und Kopf liegt. Je schlechter der Tritt, desto schwieriger wird die Übung. Mit der rechten Seite fortfahren. Ein Satz besteht aus 3-5 Wiederholungen pro Seite. Nach etwa 2 Minuten Pause zweiter Satz.

### Übung 2:

Start wie Übung 1, allerdings sollte der Tritt möglichst weit außen zwischen Hüft- und Schulterhöhe sein; **d** / **e** fixieren und dann auf dem Tritt den Fuß wechseln, ohne von der Wand weg zu pendeln. Auf der anderen Seite wiederholen. Nach 3-5 Wiederholungen pro Seite etwa 2 Minuten Pause und zweiter Satz.

### Übung 3:

**f** Position im Dach suchen, bei der die eine Hand einen mäßig guten Griff hält und der gegengleiche Fuß auf einem möglichst weit entfernten Tritt stabilisiert ist. **g** Mit der anderen Hand zum Griff dazugreifen und versuchen, die Füße auf dem Tritt durchzuwechseln. **h** Mit der „Starthand“ den Griff loslassen und den „Startfuß“ vom Tritt lösen. Die Position ist nun spiegelverkehrt wie am Anfang. Erneut stabilisieren und vier- bis achtmal hin und her wechseln. Nach 1-2 Minuten Pause zweiter Satz.

### Übung 4

**i** Einen mäßig guten Griff an der Dachkante anspringen und dabei den Schwung kontrollieren. Die Arme sind dabei stets gebeugt (bis zu 90°). **j** Einen möglichst weit entfernten Tritt im Dach angeln. Wenn dieser eher positiv ist, mehr mit dem Fuß „ziehen“, um Spannung aufzubauen. Ist er eher stumpf, mehr mit dosiertem Druck arbeiten. Beide Varianten versuchen! **k** Die Füße auf dem Tritt durchwechseln. Anschließend zurück zur Ausgangsposition. Fuß lösen und wieder nach außen schwingen, um die Übung in umgekehrter Reihenfolge (der andere Fuß beginnt) oder mit einem anderen Tritt zu absolvieren. Zwei- bis viermal nach außen schwingen. Nach 2 Minuten Pause neuer Satz.