

Boulder, Bloc und Felsbrocken

Bouldern, das heißt Klettern in Absprunghöhe, galt lange „nur“ als Trainingsform für schwierige Klettereien mit Seil und Haken. Heute ist es eine eigenständige Disziplin mit typischer Szene und speziellen Techniken.

▷ Von Christoph Finkel

Fotos: Christoph Finkel

Ähnlich wie sich einst das Sportklettern vom heroischen, gefährlichen und leidvollen Alpinismus abgenabelt hat, entwickelte sich das Bouldern vom material- und zeitaufwändigeren Sportklettern weg. Die mittlerweile unabhängige Boulderszene entspricht sicher dem Zeitgeist und dem Verlangen der Jugend, sich neu mit Leistung, Abenteuer und

Gemeinschaftssinn zu identifizieren. Die Charakteristik des Boulderns unterscheidet sich grundsätzlich von der des Kletterns: Die Belastung ist kurz, dafür extrem komplex und anspruchsvoll und beschränkt sich auf die wesentliche Herausforderung des Kletterns, nämlich auf die Bewegung am Fels. Ohne Haken, ohne Seil und ohne Route.

gen usw.) keine reine „Griffzieherei“ zulassen. Man muss sich der Felsstruktur perfekt anpassen und die Reibungseigenschaften optimal nutzen. Im Sportklettern hat man – wegen seiner leider recht einfältigen Entwicklung Anfang der neunziger Jahre – nur schweren Routen Aufmerksamkeit geschenkt, die alle denselben Charakter aufweisen: ziemlich überhängend, relativ lang und homogen schwer. Hier kamen in kürzester Zeit zahlreiche Erstbegehungen und Wiederholungen zustande. Andersartige Routen, wie zum Beispiel weit leichter bewertete Platten oder Kanten dagegen wurden teilweise überhaupt nicht wiederholt. Diese spezielle Form des Kletterns ist offensichtlich eine schwerer erlernbare.

Die Herausforderung der Bewegungsaufgabe beim Bouldern ist umso größer, je weniger offensichtlich die Greifmöglichkeiten sind und je mehr man sich an Geländeformen verspan-

Entwicklung von Bouldertechniken

Durch die Spezialisierung und die experimentelle Herangehensweise beim Erarbeiten schwierigster Boulderprobleme entwickeln sich völlig neue Klettertechniken. Aber auch alte, fast vergessene Klettertechniken werden wieder aufgegriffen - hauptsächlich in Sandstein- oder Granitfelsen, weil hier oft gesteinspezifische Geländeformen (Risse, Kanten, Platten, Verschneidun-



Die Belastung ist kurz und komplex.

nen und bewegen kann. Kanten werden „gepiast“, Platten mit Gleichgewicht und Feingefühl geschlichen, und in Verschneidungen wird gestemmt und gespreizt. Schön, dass die Vielfalt der Bewegung am Fels durch das Bouldern wieder mehr Interesse findet.

Typische Bouldertechniken

Mantle Beim Mantle „kämpft“ man sich mit allen Möglichkeiten des Stützens auf den Boulderblock, wenn kein Griff in normaler Griff-Tritt-Technik erreicht werden kann. Beide Hände greifen in gleicher Höhe, dann folgt ein schnellkräftiger Klimmzug, wobei man versucht, die Handballen mit Schwung aufzustützen. Der Körper beugt sich über die Hände. In dieser Position beide Hände umgreifen, durchstützen und aufrichten. Ein zusätzlicher „heel-hook“ kann sehr hilfreich sein. Ausprobieren!

toe-hook Der toe-hook (mit den Zehen hakeln) ersetzt oft den dritten Arm, stabilisiert das Gleichgewicht und entlastet die Körperspannung in überhängendem Gelände (vor allem in Quergängen) und Dächern. Die Zehen in den geeigneten relativ großen Griff oder um die Kante hakeln und den Vorderfuß steif nach oben ziehen. Das Knie durchgestreckt lassen und im langen Bein hängen.

heel-hook (mit der Ferse ziehen oder drücken); in leicht angewinkelter Armhaltung wird die Ferse auf einen Tritt gehoben, um dann den Körperschwerpunkt möglichst unter den hook zu bringen. Das Knie ist angewinkelt und die Drückrichtung der Ferse geht gegen die Wand. Die Zehen zeigen von der Wand weg! Aus dem Oberschenkel wird dann aufwärts gedrückt, bis der nächste Griff erreicht wird. Dann stellt man den Fuß wieder in „normale“ Tretposition und drückt sich weiter auf. Häufig genutzte Methode, um über Dachkanten zu klettern.

(Doppel-)Dynamos sind schon fast eine Standardübung bei jedem scheinbar unüberwindlich weiten Griffabstand oder bei sehr schlechten Griffen, die man schnell wieder loslassen will. Grundvoraussetzung für dynamisches

Immer auf Nummer Sicher

Obwohl das Bouldern ungefährlicher scheint als das Klettern mit Seil, ist das Verletzungsrisiko weitaus größer. Da sich Bouldern oft im persönlichen Grenzbereich abspielt, sind unkontrollierte Stürze nicht immer zu vermeiden. Die Gefährlichkeit beim Bouldern hängt im Wesentlichen von folgenden Faktoren ab:

- Höhe des Boulderproblems
- Aufsprunggelände
- Art der Kletterei (Dach oder flach). Viele Gefahren können reduziert werden, indem man
- richtig abspringt und landet (kann ich auf den Beinen aufkommen?)
- richtig spottet und aufhängt.

Abspringen und Landen

- Vor dem Einsteigen in ein Boulderproblem immer das Absprunggelände frei räumen und die Boulderplatte richtig platzieren, d. h. die Matte dorthin legen, wo der Aufsprung am wahrscheinlichsten ist. Mehrere Matten immer nebeneinander legen, so dass keine Stufen entstehen (Gefahr des Umknickens mit dem Fuß!).
- Griffe, besonders am Ausstieg, sauber machen und genau anschauen, falls möglich
- Bei geringer Höhe kontrolliert abspringen, kompakt auf beiden Beinen landen und mit Beinmuskulatur abfedern, dabei das Aufsprunggelände stets im Auge behalten
- Bei größerer Fallhöhe mit geschlossener Fußstellung landen und seitlich abrollen
- Immer versuchen auf den Beinen zu landen

Spotten (Absichern)

- Beim gemeinsamen Bouldern unbedingt gegenseitig spotten! Der Partner stellt sich dabei immer hinter bzw. unter den Boulderer, aber so, dass er diesen/diese während des Versuchs nicht behindert und

berührt. Im Fall eines Sturzes fangen beide Arme in ständiger Bereitschaft den Boulderer am Körperschwerpunkt ab.

- Unter Dächern steht oder kniet der Spotter fast unter dem Boulderer und versucht den oberen Rücken und den gesamten Wirbelsäulenbereich NUR beim Herunterfallen zu stützen. Die Beine müssen frei durchschwingen können.
- In highballs (hohen Bouldern) verzögert der Spotter mit einem Griff

um die Hüfte (Körperschwerpunkt!) den Sturz auf die Beine.

- Die Hände immer griffbereit mit geschlossenen Fingern und angelegtem Daumen in Fangstellung halten! Gestreckte Armstellung, um dann durch das Abbeugen einen Bremsweg zu haben.
- Es wird immer der Teil besonders gefangen, welcher der

größten Verletzungsgefahr ausgesetzt ist!

- Falls mehrere Spotter dabei sind, sollte man sich so positionieren, dass man sich gegenseitig nicht behindert und jeder fangbereit ist.



Spotten verleiht Sicherheit.

Ab einer bestimmten Höhe eines Boulderproblems spricht man von einem „highball“, einem sehr hohen Boulder, bei dem im Fall eines Sturzes auch trotz der genannten Sicherheitsvorkehrungen ein hohes Verletzungsrisiko besteht. Je nach Ausstiegsschwierigkeit und Art der Kletterbewegung kann ein Boulder aber auch schon ab ca. drei Meter sehr sturzgefährlich sein. Höhere Probleme, bei denen die Hauptschwierigkeit ganz unten liegt, können dagegen weit weniger gefährlich sein. Die Entscheidung für einen Versuch in einem Boulderproblem fordert also ein sehr eigenverantwortliches Abschätzen des Könnens, der Höhe, des „Sicherungspartners“ und des Absprunggeländes.



Das Reihensbild verdeutlicht den komplexen Bewegungsablauf beim Bouldern.

Aufwärmen

Neben dem Vorbeugen von Verletzungen dient das allgemeine Aufwärmen dazu, ein positives Gefühl für den Körper zu entwickeln. Optimales Aufwärmen fängt mit lockerem Laufen mit eventuellen kurzen Zwischensprints an, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Dann folgt leichte Gymnastik, in der die allgemeine Muskulatur aufgewärmt wird (Strecksprünge usw.). Das spezielle Dehnen der Finger und der Unterarme sowie der Schulter- und Beinmuskulatur dient vor allem auch der Vermeidung von Verletzungen. Grundsätzlich immer Beuger und Strecker dehnen, bis ein Widerstand spürbar wird. Eventuell nachdrücken, dann entspannen und lockern. Die Gelenkigkeit in der Hüfte wird durch seitliches Dehnen und die „Froschstellung“ gut erreicht.

Das spezielle Aufwärmen findet an der Boulderwand statt und simuliert Kletterbewegungen in leichter Form. Es bereitet die Muskulatur langsam auf die Belastung vor und steigert die Intensität schließlich bis zur maximalen Leistungsbereitschaft.

Mögliche Übungen sind:

- Aushängen an zunächst großen Griffen mit aktivem Schulterhochziehen und entspannen
- Tritte „angeln“ im überhängenden Gelände, um die Koordination und Körperspannung vorzubereiten
- Verschiedene Griffe langsam belasten
- Bouldern in flachen Quergängen (Konzentration auf das Gleichgewichtsgefühl!)
- Spezielles kurzzeitiges Dehnen (z. B. hoch Antreten)
- Foot-hook
- Froschstellung an Kante

Wer das Bouldern ausprobieren will, der wende sich an die Sektionen des DAV mit ihren Kletteranlagen. Fast jede Halle weist einen Boulderbereich auf, der sich auch für Anfänger eignet. Infos unter www.alpenverein.de. <

Christoph Finkel, Bildhauer und Nationaltrainer des DAV im Sportklettern, ist selbst begeisterter Boulderer (siehe auch das Porträt S. 38 ff.).

Greifen ist präzises Greifen, den Griff also richtig treffen und festhalten. Eine gute Bewegungsvorplanung und Konzentration sowie Schnellkraft sind erforderlich. Den Körper mit gestrecktem Arm bzw. gestreckten Armen absenken, dann den Zielgriff anvisieren, mit der Hüfte die Bewegung einleiten und mit einem schnellkräftigen Klimmzug und gleichzeitigen Schub aus den Beinen mit (beiden) Händen zum Zielgriff springen und festhalten. Körperspannung aufbauen und stabilisieren.

Piaz-Technik Die Gegendrucktechnik (sie wird auch Piaz-Technik genannt) kommt eigentlich immer an Kanten oder Rissverschneidungen oder in weniger steilen Wandklettereien mit vertikalem Griff- und Trittangebot zum Einsatz. Die Füße werden dabei relativ hoch gesetzt und drücken gegen die Greifrichtung. Die Hüfte ist mit dem Körperschwerpunkt weit vom Fels entfernt. Die Schritte ziemlich klein halten und die Füße schnell nachholen, um den Gegendruck nicht zu verlieren.

Körperschwung Bei sehr überhängenden Boulderproblemen ist es sehr wichtig, den Körperschwung beim Heraus-schwingen der Beine möglichst gering zu halten. Das setzt eine gut entwickelte Körperspannung voraus und kann beispielsweise durch die Hangwaage trainiert werden. Wichtig: rechtzeitig durch Anziehen eines Beines den Schwung reduzieren, die Arme leicht anwinkeln und die Schultern stabil machen.

Bewegungsreihe Eine sehr anspruchsvolle Bouldertechnik ist die Bewegungsreihe. Das komplexe Aneinanderreihen mehrerer Bewegungen ohne oder mit geringster Bewegungsvorplanung fordert ein Höchstmaß an Koordination, Konzentration und viel Bewegungserfahrung und findet vor allem in den schwierigsten Problemen Anwendung. Wo die herkömmlichen drei Phasen der Kletterbewegung – Vorbereiten-Grei-



Heel-hook zur Stabilisierung

fen-Stabilisieren – aufgrund der schlechten Griff- und Trittsituation nicht mehr vollständig ausgeführt werden können, reduziert sich die Kletterbewegung auf zwei Phasen. Es entfällt je nach Situation die Vorbereitungs- oder die Stabilisierungsphase. Bouldern ist eine Maximalkraftbelastung und die Belastungsintensität sollte nicht unterschätzt werden. Die körperliche Ermüdung zeigt sich nicht wie beim Klettern durch dicke Arme. Wenn die Konzentration und die Spannung im Körper nachlässt, ist es Zeit, Ruhe zu geben.