

# Viel Technik, wenig Kraft

Wird das Gelände steiler, wird aus Bergsteigen Klettern. Die Hände dienen nicht mehr nur der Balance, sondern müssen Zug- und Haltearbeit verrichten. Mit der richtigen Technik lässt sich das Klettern in den niedrigen Graden dennoch recht kraftsparend gestalten.

Text: Max Bolland

Illustrationen: Georg Sojer

**A**ls Motto gilt: **Nur weil Hände und Arme gebraucht werden, dürfen Füße und Beine nicht vergessen werden!** Die Muskelkette der Beine ist bei Weitem stärker und ausdauernder als die der Arme und Finger. Wer maximal viel Gewicht und Hubarbeit auf die Beine verlagert, wird auch deutlich ökonomischer klettern – dies gilt bis in die höchsten Schwierigkeitsgrade!

Häufig scheidet das Ganze bereits daran, dass man den Großteil des eigenen Körpergewichts nicht einem einzelnen Tritt anvertrauen will. Entweder die Trittwahl ist ungünstig, die Fußposition auf dem Tritt ist falsch oder es fehlt schlicht am Vertrauen, dass der Fuß nicht abrutscht. **Schauen & Vertrauen:** Um präzise treten zu können, muss der Blick nach unten zu den Trittmöglichkeiten und den Füßen gerichtet sein und den Vorgang des Tretens idealerweise komplett begleiten. Blind treten ist wie Lotto spielen, die Chancen auf einen Hauptgewinn sehr gering. Gerade Kletternovizen richten den Fokus häufig extrem nach oben (Wo ist der nächste Griff?) statt nach unten (vielleicht weil dort die Tiefe droht?). Allein den Blick von den Griffen mehr auf die Füße zu verlagern, kann Wunder wirken.

**Präzise Treten** heißt, die **Fläche** des Trittes ideal **auszunützen** und mit dem **Vorderfuß** exakt zu treffen – wie ein einrastender Legostein. Die Ferse ist in einer mittleren Position, nicht zu hoch, nicht zu tief. Die Fußspitze zeigt meist frontal zur Wand, kann aber auch nach innen oder außen gedreht werden – dann wandert die Belastung mehr auf die

Zehenballen und auf die Außen- oder Innenkante des Fußes.

Damit das Treten präzise wird, muss man den Fuß kontrolliert und zielgenau setzen.

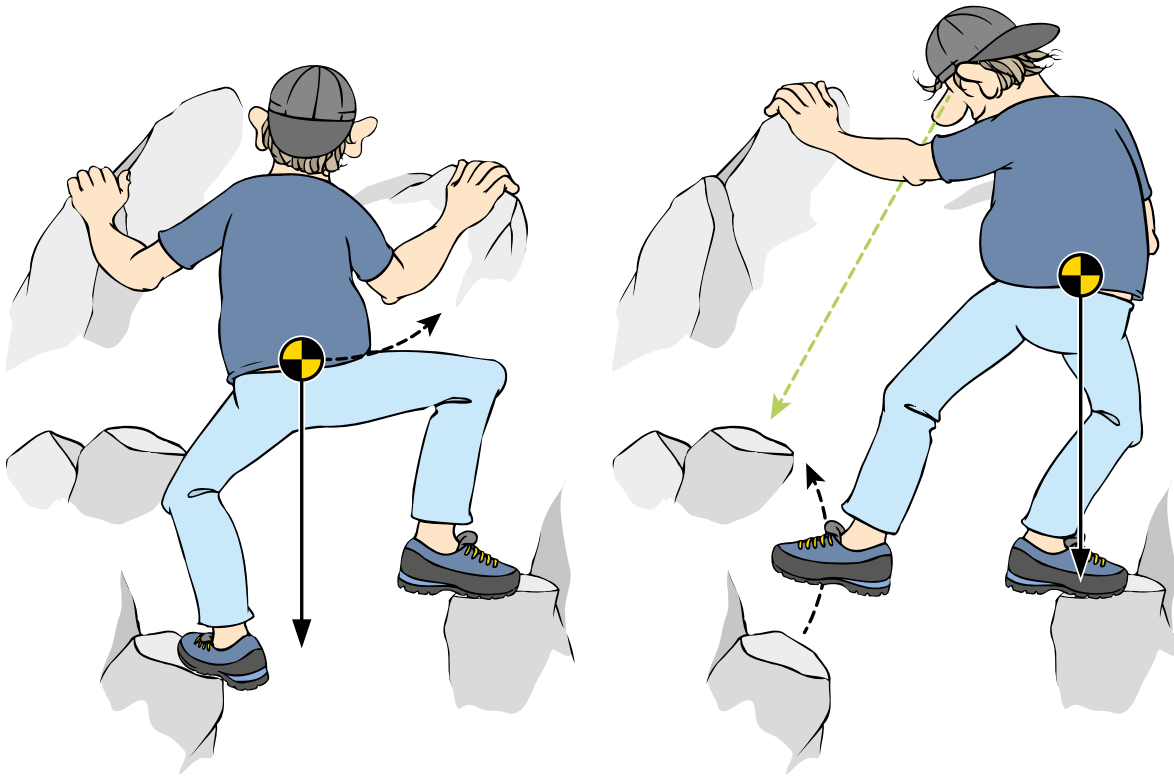
Dies funktioniert nicht, wenn man den Fuß nur irgendwie an die Wand patscht oder entlangschrabbelt. Sondern der Fuß muss beim Weitersetzen **unbelastet** sein, es darf sich also kein Gewicht darauf befinden. Dies schafft man durch Gewichtsverlagerung auf das Standbein, durch Umsetzen der Füße unter den Körper oder auch durch Stützen (s.u.). Es hilft, Tritte nicht zu weit außen und nicht zu hoch zu wählen. Das Ziel ist immer das gleiche: Der Fuß wird „frei“, ist nicht mehr belastet und kann kontrolliert (= präzise) auf den nächsten Tritt gesetzt werden.

Um die Hubarbeit aus den Beinen zu optimieren, muss man dann das Gewicht des Körpers aktiv über den jeweiligen Fuß bewegen – man spricht auch von **Verschiebung des Körperschwerpunkts** (KSP). Alltagsbeispiel: Beim Treppensteigen schiebt man das Knie über den jeweiligen Fuß hinaus nach vorne, bis die Hüfte und damit der KSP über dem Fuß liegt, **dann** erst streckt man das Bein. Wird die Treppe immer steiler, würde



## Tipps

- › Fokus/Blick auf die Füße
- › Unbelastet und präzise treten (Vorderfuß auf Tritt!)
- › Fuß setzen – KSP drüber – rauf drücken – weitergreifen
- › Üben, üben, üben ...
- › Geländespezifische Techniken lernen



*Bergsteigen, nicht Bergziehen – mit der „Standardbewegung“ kostet Klettern nicht viel Kraft. Hüftverschiebung über das Standbein (l.) macht den anderen Fuß frei zum präzisen Treten. Dann bewegt man sich „drüber und rauf“ (M.) – und nach Weitergreifen wird der nächste Fuß entlastet und höher gesetzt (r.).*

man irgendwann vorne mit dem Knie anstoßen, müsste den Körperschwerpunkt also zur Seite verschieben. Analog auf das Wandklettern übertragen, sieht die Gesamtbewegung so aus: seitliche Schwerpunktverschiebung (Knie deutlich über die Fußspitze hinaus), **dann** aus dem Bein hochdrücken: Man spricht vom **Drüber & Rauf**. In geneigtem Gelände dienen die Arme dabei in erster Linie der Balance, bei senkrechtem oder überhängendem Gelände müssen sie halten oder mitziehen, sollten dabei aber möglichst lange Zeit gestreckt sein.

Präzises Treten und Drüber & Rauf kann man gut an geneigten Bouldern und Routen in der Kletterhalle **trainieren**: kleine Steinchen auf die Tritte legen, die nicht runterfal-

len dürfen (erzwingt Präzision); Tapestreifen ca. 5 cm oberhalb des Tritts nur lose ankleben (gegen das Auf-den-Tritt-Rutschen); in geneigtem Gelände ohne Hände oder nur mit Fäusten klettern (Körperschwerpunkt-Verlagerung).

**Geländespezifisch:** Gerade im alpinen Klettern gibt es Situationen, die geländeangepasste Spezialtechniken erfordern. Besonders das Stützen und Spreizen in Rinnen, Verschneidungen und Kaminen ist eine häufig benötigte Klettertechnik. Dabei steht je ein Fuß auf einer Seite der Verschneidung (Spreizen). Da eine KSP-Verschiebung aus dieser Position nicht möglich ist, wird zum Hochsetzen des Fußes mit einer Hand auf der Seite des zu bewegenden Beins gestützt, idealerweise ungefähr hüfthoch. Dadurch bringt man das Gewicht vom Fuß weg auf den Stützarm und kann den Fuß kontrolliert und präzise hochsetzen. Anschließend erfolgt das Gleiche auf der anderen Seite.



**Max Bolland** ist Dipl.-Sportwissenschaftler, Staatl. gepr. Berg- und Skiführer, Mitglied der DAV-Lehrteams Bergsteigen und Sportklettern und leitet die Bergschule [erlebnis-berg.com](http://erlebnis-berg.com)