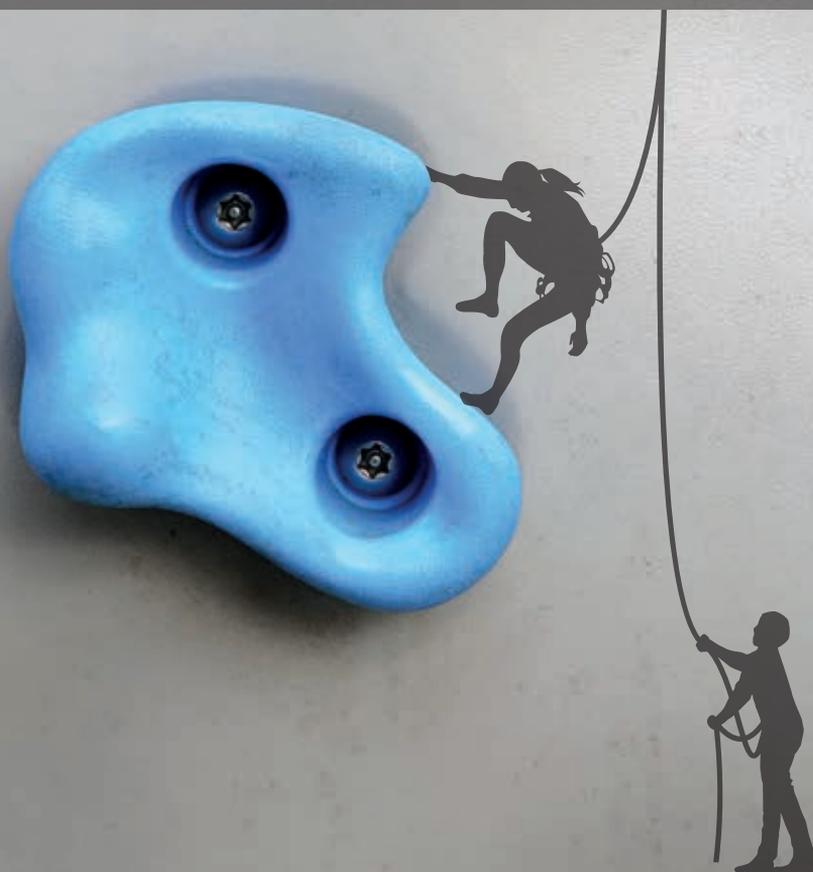


FLECKEN | HEISE-FLECKEN

KLETTERN IN DER HALLE



FÜR EINSTEIGER, KINDER & JUGENDLICHE

SICHER KLETTERN

METHODIK & TECHNIKTIPPS

MEYER
& MEYER
VERLAG



INHALT

Zu diesem Buch.....	8
1 AUSRÜSTUNG UND SICHERUNGSTECHNIK	12
1.1 Materialkunde	12
1.2 Einbinden in den Klettergurt.....	19
1.3 Partnersicherung.....	31
1.3.1 Sichern mit HMS-Karabiner	32
1.3.2 Sichern mit Tuber.....	44
1.3.3 Sichern mit fixiertem Abseilachter	49
1.4 Partnercheck	50
1.5 Seilkommandos und Ablassen	51
1.6 Hintersicherung.....	53
1.7 Sicherung über einen Fixpunkt oder mit Zusatzgewicht.....	54
2 KLETTERTECHNIK	58
2.1 Körperschwerpunktverlagerung und Gleichgewicht.....	60
2.2 Tritttechnik	64
2.3 Grifftechnik	65
2.4 Eindrehetechnik.....	68
2.5 Froschtechnik.....	70
2.6 Spreiz- und Stütztechnik.....	72
2.7 Gegendrucktechnik.....	74
2.8 Probleme und Lösungen	76

2.9	Stürzen.....	80
2.9.1	Sturzübungen.....	80

3 KLETTERN IN DER SCHULE 86

3.1	Klettergelegenheiten in der Sporthalle	88
3.1.1	Die „Everest-Expedition“	89
3.1.2	Klettern an Turngeräten.....	96
3.1.3	Sichern an der Sprossenwand	97
3.1.4	Kistenklettern.....	100
3.2	Mit Gruppen in der Kletterhalle	103
3.2.1	Aufwärmen	105
3.2.2	Kletterspiele	105

ANHANG 112

1	Literatur.....	112
2	Schwierigkeitsbewertung.....	114
3	Glossar.....	116
4	Stichwortverzeichnis	121
5	Adressen.....	125
6	Ausblick.....	126
7	Bildnachweis	128





ZU DIESEM BUCH

Klettern ist eine Grundform menschlicher Bewegung und stellt ein elementares Bedürfnis in der kindlichen Entwicklung dar. Als innovative Sportart findet Klettern verstärkt Eingang in die Bewegungswelt von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Klettern eignet sich in besonderer Weise für gemeinsame Aktionen von Eltern und Kindern und berücksichtigt dabei die Interessen beider Gruppen. Die Fitness älterer Menschen ermöglicht die Ausübung des Sports unabhängig von Altersgrenzen. Klettern ist eine Lifestylesportart.

Durch seine mehrdimensionalen Aspekte stellt Klettern ein hervorragendes Angebot für Schulen und sozialpädagogische Einrichtungen dar. Überall dort, wo unter spannenden, motivierenden Rahmenbedingungen Teamfähigkeit und verantwortungsvoller Umgang miteinander geschult werden sollen, kann das Klettern einen wertvollen Beitrag leisten.

Dieses Buch widmet sich ausschließlich den Grundlagen des Kletterns an künstlichen Kletterwänden im Toprope, d. h. mit von oben kommendem Seil. Damit der Einstieg rundum sicher abläuft, beschreibt der erste Teil des Buches ausführlich die für das Hallenklettern erforderlichen Sicherungstechniken und das benötigte Material. Sind die ersten Klettererlebnisse gemacht, helfen Techniktipps, ökonomisch zu klettern und die individuelle Leistung zu verbessern. Möchte man mit Gruppen oder Schulklassen ein Kletterprojekt angehen, so gibt es vielfältige Möglichkeiten, dies in der Sporthalle vorzubereiten und die vielschichtigen Aspekte des Kletterns zu thematisieren. Hierfür gibt das vorliegende Buch methodische Anregungen.

Gleichgültig, mit welcher Intention Sie sich dem Klettern zuwenden, das Buch beantwortet grundlegende Fragen und gibt wertvolle Hinweise. Es ist auch als Nachschlagewerk zu verstehen, um sich beispielsweise einen Knoten noch einmal in Erinnerung zu rufen, oder sich zu vergewissern, dass das Sicherungsgerät richtig benutzt wird. Zudem zeigt es, wie man z. B. Kindern die Knoten verständlich vermitteln kann. So gehört das

Buch beim Einsteiger in den Kletterrucksack, dem Lehrer dient es zur Vorbereitung des Kletterprojekts und der ambitionierte Freizeitkletterer holt sich Anregungen im Kapitel „Klettertechnik“ oder lässt nach einer längeren Kletterpause die Grundlagen noch einmal Revue passieren.

Keinesfalls kann das vorliegende Buch eine Kletterschulung ersetzen. Daher empfehlen wir vor dem Einstieg dringend den Besuch eines Kletterkurses. Diese werden zumeist vom Deutschen Alpenverein oder von den Kletterhallen angeboten.

Hier gilt nach wie vor die Aussage von GutsMuths (deutscher Reformpädagoge und Mitbegründer des Turnens): „Zur Stärkung des Körpers und des Muthes ..., ist das Klettern eine der vorteilhaftesten Uebungen, und sie ist, wenn man sie methodisch, stufenweise lehrt, weniger gefährlich als das Reiten oder Fahren ...“ (GutsMuths, 1793)

In diesem Sinne wünschen wir ein sicheres, (ent-)spannendes und erfolgreiches Klettererlebnis!

So, wie das Klettern nicht ohne einen verlässlichen Partner möglich ist, wäre dieses Buch ohne die engagierte Unterstützung durch unsere Familie und Freunde nicht entstanden. Ihnen gilt unser herzliches Dankeschön.

Gabi Flecken und Detlef Heise-Flecken



KAPITEL 2

KLETTERTECHNIK

2.1	Körperschwerpunktverlagerung und Gleichgewicht.....	60
2.2	Tritttechnik.....	64
2.3	Grifftechnik.....	65
2.4	Eindrehtechnik.....	68
2.5	Froschtechnik.....	70
2.6	Spreiz- und Stütztechnik.....	72
2.7	Gegendrucktechnik.....	74
2.8	Probleme und Lösungen.....	76
2.9	Stürzen.....	80
2.9.1	Sturzübungen.....	80



2 KLETTERTECHNIK



Foto 106

Im Sport versteht man unter Technik die Fähigkeit, eine Bewegungsaufgabe entsprechend einem Idealmodell sicher und effektiv zu lösen. Beim Klettern existieren, im Gegensatz zu anderen Sportarten wie z. B. Turnen, keine Bewegungsvorschriften aus einem offiziellen Regelwerk. Auch das Sportgerät (die Wand) ist nicht standardisiert, sondern sehr variabel. Klettern ist eine Sportart, die sich durch die Offenheit der Bewegung auszeichnet, daher gibt es unzählige Möglichkeiten, wie die Kletterbewegung an der Wand erfolgen kann.

Zudem sind die zur Verfügung stehenden Lösungsmöglichkeiten aufgrund unterschiedlicher individueller Voraussetzungen nicht für alle Kletterer gleich effektiv: Körpergröße und Hebelverhältnisse beeinflussen die Auswahl der Bewegungslösung genauso wie Kraft und Beweglichkeit. So kann es für ein und dieselbe Route viele verschiedene Wege geben, die zum Ziel führen. Einsteigern fehlt meist jedoch der Blick für und das Wissen um diese Vielfalt. Sie klettern vorwiegend in einer frontalen Kletterposition (Foto 106), was sie schnell an ihre Grenzen bringt, weil der nächste Griff oder der nächste Tritt mit dieser Technik nicht zu erreichen ist.

Wenn im Folgenden von Klettertechniken gesprochen wird, sind damit Bewegungsgrundsätze gemeint, die den Weg nach oben erleichtern.

Der erste Kontakt mit der Kletterwand sollte ohne besondere Vorgaben und Vorschriften erfolgen. Die ersten Klettermeter sind so spannend, dass die Konzentration mehr auf das Fühlen und Erleben gerichtet ist, als auf die Umsetzung bestimmter Techniken. Das Erfolgserlebnis, Höhe zu gewinnen und möglicherweise bis zum Ende der Tour zu klettern, ist auch ohne spezielle Vorkenntnisse garantiert.

Erst wenn der Kletterer sich sicher fühlt, seinem Partner vertraut und die Vielfalt an wesentlichen, sicherheitsrelevanten Grundlageninformationen aufgenommen und verarbeitet hat und fließend beherrscht, kann der Blick auf die klettertechnischen Aspekte der Sportart gelegt werden. Diese sollen ihm helfen, kraftsparender Höhe zu gewinnen und schwierigere Touren zu bewältigen.

Grundsätzliches Ziel für den Einsteiger sollte aber immer die Entwicklung eines ausgeprägten Körperbewusstseins sein. In nahezu allen Bewegungen lassen sich klettertypische Bewegungsmuster, wie z. B. Körperschwerpunktverlagerung und Gleichgewichtskontrolle, erkennen.

2.1 KÖRPERSCHWERPUNKTVERLAGERUNG UND GLEICHGEWICHT

Der Körperschwerpunkt (KSP) befindet sich bei stehenden Jugendlichen und Erwachsenen ungefähr zwischen Bauchnabel und Lendenwirbelsäule. Seine Lage verändert sich bei jeder Bewegung. Für die Beibehaltung des Gleichgewichts ist es entscheidend, dass das Lot des KSP immer durch die Standfläche verläuft. Verkürzt – wenn auch nicht ganz korrekt – formuliert, bedeutet das: Der KSP muss immer über der Standfläche sein. Dies ist an geneigten bis senkrechten Kletterwänden nicht besonders schwierig. An Überhängen oder Dächern benötigt man jedoch eine große Beweglichkeit und Armkraft, um den Körper an der Wand zu halten. Je näher sich der KSP über der Standfläche befindet und je größer diese ist, desto stabiler ist das Gleichgewicht.

Fast alle Kletterbewegungen beginnen mit einer KSP-Verlagerung. Normalerweise ruht das Körpergewicht im Stand auf beiden Beinen. Um das Lösen eines Beins vorzubereiten, wird der Körper über das zukünftige Standbein geschoben. Das ganze Gewicht wird auf diesen Fuß verlagert, sodass der Kletterer auf einem Bein steht.

Der andere Fuß kann nun unbelastet auf den nächsten Tritt gesetzt werden. Je deutlicher diese KSP-Verlagerungen aus einer Hüftverschiebung resultieren, desto weniger Armkraft ist erforderlich und umso kontrollierter erfolgt die Bewegung. Diese Art der Fortbewegung, nämlich einen Fuß für den neuen Antritt ganz frei zu haben, bezeichnet man im Klettern als **unbelastetes An-** oder **Weitertreten**. Um den neuen Tritt zu belasten, wird der KSP in die Richtung des neuen Tritts verschoben (Fotos 107-114).



Foto 107



Foto 108



Foto 109



Foto 110



Foto 111



Foto 112

BASISÜBUNG

Ein Partner geht im Zeitlupentempo durch die Kletterhalle. Auf Zuruf stoppt er sofort und versucht – ohne das Gleichgewicht zu verlieren –, stehen zu bleiben. Dies gelingt nur, wenn ein Fuß zunächst unbelastet aufgesetzt wird und dann das Körpergewicht langsam auf dieses Bein verlagert wird. Erst wenn das ganze Körpergewicht auf dem neuen Standbein ruht, kann der hintere Fuß gelöst werden. Klappert die Übung in der Ebene, kann man das Gleiche auf einer Treppe versuchen.



Foto 113



Foto 114

TIPP:

Jeder Einsteiger sollte sich während des Kletterns fortwährend vergewissern: Bin ich im Gleichgewicht? Ist der KSP über der Trittlfläche? Kann ich unbelastet weitertreten?

2.2 TRITTECHNIK

Der Schlüssel zu einem effektiven Kletterstil ist die **Tritt-** oder **Fußtechnik**. Daher wird sie vor der Grifftechnik behandelt. Man kann erfolgreicher klettern, wenn man mehr auf den Füßen steht, als an den Armen hängt. Wer ökonomisch klettern möchte, muss eine gute Fußtechnik erlernen. Die Basis jeder Fußtechnik ist das Stehen. Nur wer gut steht, kann auch entspannt weiter greifen.



Foto 115



Foto 116



Foto 117



Foto 118

Je kleiner ein Tritt, umso präziser und konsequenter muss dieser belastet werden, damit der Fuß Halt findet. Leisten und kleine Tritte werden mit der Fußinnenseite belastet (Foto 115). Dies ermöglicht eine gute Wahrnehmung des Tritts und es kann ein hoher

Reibungsdruck erzeugt werden. In Löcher, Mulden und abschüssige Dellen setzt man die Fußspitze (Foto 116). In Verbindung mit der Eindrehtechnik (s. S. 68ff.) erfolgt die Belastung auf der Fußaußenkante (Foto 117). Bei allen Tritttechniken ist die Sohlenstellung der Schuhe etwa horizontal.

Anders verhält es sich bei abschüssigen Reibungstritten (Foto 118). Hier wird die Ferse etwas abgesenkt, um den gesamten Vorderfußbereich und somit mehr Sohlenfläche auf den Tritt zu bekommen. Dadurch erreicht man mehr Reibung und folglich auch mehr Halt.

Im fortgeschrittenen Technikstadium kommen auch die Zehenoberseite und die Ferse zum Einsatz, um eine günstige Körperposition zu erlangen. Den Einsatz der Zehen nennt man **Hakeln/Toe-Hook**, den Gebrauch der Ferse **Hooken/Heel-Hook**.

Für eine saubere und kraftsparende Fußtechnik ist die **Auge-Fuß-Koordination** unerlässlich. Damit ist die annähernd ständige Blickkontrolle des unbelasteten Fußes gemeint, bis dieser auf dem nächsten Tritt richtig platziert ist.

BASISÜBUNG:

An einer leicht geneigten Wand ohne Hände klettern! Nur Tritte nutzen und den Körperschwerpunkt verlagern. Wenn die Arme zum Halten des Gleichgewichts eingesetzt werden, nur unter Kopfhöhe an die Wand greifen, damit die Arme den Füßen die Arbeit nicht abnehmen können.

2.3 GRIFFTECHNIK

Fast automatisch konzentriert sich der Einsteiger weit mehr auf die Hände als auf den guten Halt seiner Füße. Folglich ist er während des Kletterns überwiegend mit der Suche nach dem nächsten größtmöglichen Griff beschäftigt. Da er dadurch viel Zeit und Kraft verliert, ist es zur Steigerung der Effizienz sinnvoll, auch vermeintlich schlechtere Griffe richtig zu fassen. Die richtige Belastung der Griffe durch ein flächendeckendes Greifen mit guter Kraftübertragung wird im Klettern **optimaler Formschluss** genannt.

Da die Hände in geneigten bis senkrechten Anfängerrouten in erster Linie dazu dienen den Körper vor dem Wegkippen nach hinten zu bewahren, sollte man immer versuchen, den Griff nur so fest zu halten, wie es dafür notwendig ist. Dieses „weiche Greifen“ spart Kraft und unterstützt eine saubere Fußtechnik.

Alle **Zuggriffe** können sowohl mit nach unten, nach oben und zur Seite auftretenden Zugrichtungen vorkommen. Dementsprechend heißen sie **Ober-, Unter- und Seitgriff**. Es wird immer versucht, so viele Finger wie möglich auf oder am Griff zu platzieren. Ist der Griff sehr klein oder so geformt, dass nur wenig Platz vorhanden ist, können auch Finger übereinandergelegt werden, z. B. Daumen über den Zeigefinger oder Mittel- über Zeige- und Ringfinger. Auch eine Hand über der anderen dient der optimalen Griffnutzung, wenn sich kein anderer Griff in Reichweite befindet. Unter- und Seitgriffe sind anfangs sehr ungewohnt und wenig vertrauenerweckend. Sobald jedoch beim Untergriff (Foto 119) durch das Höhertreten der KSP in die Nähe oder gar über den Untergriff gelangt, wird dieser bei gestrecktem Arm zu einem guten und kraftsparenden Haltepunkt. Seitgriffe (Foto 121) werden umso besser, je weiter seitlich sich der KSP durch das Strecken des Haltearms neben dem Griff befindet.

Beim **Zangengriff** (Foto 120) werden die Finger seitlich platziert und mit dem Daumen auf der anderen Griffseite durch Gegendruck gehalten.

Um die Griffreibung möglichst optimal zu nutzen, werden **Reibungsgriffe** (Foto 122) mit viel Finger- und Handflächenkontakt und einem senkrecht nach unten weisenden Zug belastet. Dies wird erleichtert, wenn man den Unterarm unter dem Griff an die Wand lehnt.

Klettereinsteiger richten ihren Blickwinkel bei der Suche nach dem nächsten Griff überwiegend nach oben. Je schwerer eine Route, desto seltener aber liegt dort die Lösung für den weiteren Weg. Ein Blick nach unten und oft ist der nächste Griff erkennbar: ein **Stützgriff** (Foto 123). Fast alle guten Zuggriffe lassen sich von oben auch als Stützgriffe nutzen. Das entlastet die Arme und gleichzeitig den griffseitigen Fuß zum unbelasteten Höhertreten. Deshalb die Kletterregel: „Jeder ausgelassene Stützgriff ist ein Kletterfehler!“



Foto 119

TIPP:

Griffe nur so fest fassen, wie für den Halt erforderlich. Durch Blick nach unten immer wieder prüfen, ob ein Stützgriff weiterhelfen kann.



Foto 120



Foto 121



Foto 122



Foto 123