

Technik & Taktik

- die letzten Prozentpunkte -

Nachdem sich der Sommer auch in diesem Jahr anfangs wieder mal etwas bitten ließ, war reichlich Zeit für einige Technik- und Taktikstudien. Und wo könnte man das besser praktizieren als in unserem fränkischen Heimatgebiet? Nicht nur, dass wir selbst noch einiges Potenzial haben uns weiterzuentwickeln, nein, nur die wenigsten einheimischen Kletterer haben in Sachen Technik eine gute Grundausbildung. Kein Wunder, denn in vielen Touren geht es erst einmal primär darum, sich mit der vorhandenen Absicherung auseinanderzusetzen, anstatt sich aufs Klettern zu konzentrieren. Denn Einschläge auf Bänder oder Grunderstürze müssen vermieden werden.

Präparierung vorab

Oft bedarf es hier vorab einer „Präparierung“. Besonders für kleinere Kletterer und somit auch für die meisten Frauen müssen mindestens die Expressen hängen, um sie halbwegs kraftsparend von einem guten Griff aus einhängen zu können. Oft genug sind Verlängerungsschlingen nötig, um verletzungsträchtige Stürze zu vermeiden.

Nicht selten höre ich einheimische Kletterer argumentieren: „Das reicht doch gerade noch“ oder „da muss halt der Sicherungspartner zurückrennen“. Was für ein Schwachsinn! Ein solcher Einschlag mit einer derart „harten Sicherung“ hätte nahezu immer Fußfrakturen oder sonstige Knochenbrüche zur Folge. Interessanterweise sieht man in solchen Touren einheimische Kletterer nur sehr selten vorsteigen...

Mutprobe ja! Aber möglichst ohne Risiko!

Ich will damit gar nicht sagen, dass psychisch fordernde Mutproben nicht auch mal ganz interessant sein können. Aber meistens werden sie von Kletterern nachvollzogen, die im Schwierigkeitsgrad weit darüber stehen. Für einen 10er Kletterer ist eine „Solo-Sieben oder Acht“ sicher keine große Herausforderung. Am Limit wäre das schon interessanter!

Einen ganzen Grad einfach verschenkt

Konzentrieren wir uns nun aber mal auf das Wesentliche und beleuchten die häufigsten taktischen und technischen Fehler. Denn hierbei verschenken viele Kletterer oft bis zu einem Grad ihrer potentiellen Leistungsfähigkeit. Je höher man auf der Leiter steigt und je besser die Technik eingeschliffen ist, desto

schwieriger wird es natürlich, die letzten „Prozentpunkte“ herauszuholen. Und genau um die soll es hier gehen.

Nachdem ich über Sturzangst und mangelndes Selbstvertrauen an anderer Stelle schon ausführlich referiert habe, möchte ich nun über einige Erfahrungen und Erlebnisse berichten. Für Lehrfilme, wie man es nicht machen sollte, ist das Frankenjura sicher eine der besten Adressen.

Speed up!

Um Kraft zu sparen, heißt es schnell zu klettern und so oft wie möglich Bewegungen dynamisch auszuführen. Weil dies bei Touren unterhalb des Leistungslimits normalerweise nicht nötig ist, trainiert man es natürlich auch nicht. Und weil man die überwiegende Zeit in diesen Graden verbringt, gewöhnt man sich unter Umständen schnell einen behäbigen Kletterstil an. Möchte man dann in einer schweren Tour kraftsparend die Schlüsselpassage erreichen, fehlen die nötigen Engramme. Die Kraft wird schon vorher sinnlos verpulvert und fehlt an entscheidender Stelle. Oft geht es hierbei nur um Nuancen, die aber meist ganz entscheidend sind. Es zählt hier jede Sekunde, die man länger als nötig an einem Griff hängt! Wer hier lange nach der optimalen Fußposition suchen muss, verliert unendlich viel Zeit und Kraft.

Schnelle Entscheidungen

Oft wird gerade bei on-sight-Versuchen hin und her geklettert. Vor und wieder zurück. Nur um wenig später den letzten halbherzigen Dynamo anzusetzen und entkräftet im Seil zu hängen.

Entscheidungen schnell zu treffen ist hier Trumpf! Langes Überlegen, soll ich, will ich, flieg ich, funktioniert eher selten und wenn, klettert man auf diese Art und Weise bei weitem *nicht* an seinem Limit. Mach was! Auch wenn es sich später als falsch herausstellt. Nur aus Fehlern lernt man und sammelt Erfahrungen. Versagensangst darf es nicht einmal im Unterbewusstsein geben!

Man könnte die Stelle ja schaffen!

Genau hier setzt vielleicht auch das nächste Problem an. Man könnte die Stelle ja schaffen! Nicht selten sehe ich Kletterer, die halbherzig und ohne Motivation versuchen, an einen weit entfernten Griff zu schnappen. Halbherzig deshalb, weil der Arm nicht vollständig Richtung Zielgriff ausgestreckt wird und weil dieser nicht „anfokussiert“ wird. Dabei fehlt oft genug auch noch die nötige Körperspannung.

In die richtige Position hineinbewegen, anspannen, Arm strecken und bäng! Der Wille spielt dabei auch eine ganz entscheidende Rolle. Konzentriere dich darauf, den Zielgriff festzuhalten. Alles andere hat in diesem Moment im Kopf nichts zu suchen.

Nicht einfach – aber trainierbar! Und das alles ohne spezielles Krafttraining. *Der Kopf ist der wichtigste Muskel beim Klettern.* Das wusste schon der Meister.

Sequenzen klettern

Beim Ausbouldern eines Projektes empfiehlt es sich, einzelne Sequenzen zu klettern. Man unterteilt die Route wenn möglich in einen unteren und oberen Teil. Bei längeren Touren auch in mehrere Abschnitte oder bei kurzen Bouldertouren in Griffabfolgen. Sind alle Sequenzen eingeschliffen, sollte man möglichst schnell mit den Durchstiegsversuchen beginnen. Denn oft genug tauchen dann noch andere Problemchen auf. Wo finde ich eine bessere Einhängenposition? Wo ist ein besserer Ruhepunkt. Und nicht selten reicht es im angepumpten Zustand nicht mehr für die „leichten“ Ausstiegsmeter, die doch beim Auschecken nie ein Problem waren. Genau auf diese letzten Meter sollte man von Anfang an ein besonderes Augenmerk legen. Sie müssen quasi „im Schlaf“ abgespult werden können. Weite Züge sollte man wenn möglich vermeiden und lieber noch einen Sicherheitszug einplanen.

Nur noch den nächsten Zug

Diese Abschnittstaktik spielt dann im eigentlichen Durchstieg ebenfalls eine entscheidende Rolle. Zerlege die Route und setze dir nur den nächsten Abschnitt oder manchmal sogar nur noch den nächsten Zug als Ziel, usw...

Plötzlich stehst du vor der Umlenkung oder am Rettungshenkel und kannst es vielleicht kaum fassen. Also wieder beruhigen, Spucke sammeln, damit Adrenalin abbauen und konzentriert weiterklettern.

Schnell und kraftsparend einhängen

Besonders in den unteren und mittleren Graden sieht man oft Kletterer, die vermutlich aus Sturzangst so früh wie möglich versuchen, den nächsten Haken einzuhängen. Sie fokussieren sich ausschließlich auf das Einhängen des nächsten Hakens und nicht aufs Klettern! Das ist auch Abschnittsklettern. Es endet aber meist sehr schnell, denn die Kraft wird nicht fürs Klettern sondern fürs Hakeneinhängen verwendet. In den oberen Graden clippt man oft im Vorbeigehen, nicht selten sogar in der Kletterbewegung. Vorzugsweise auf Schulterhöhe, gerne auch auf Hüfthöhe aber selten oder niemals über Kopf. Seil in den Mund nehmen? Pfui bäh! Der Sichernde darf hier natürlich keine Schlaftablette sein und muss die Bewegungen

antizipieren und den Kletterstil seines Partners schon etwas kennen. Blockiert dieser beim Seilausgeben den Ablauf durch zu wenig Seil, wird's schnell gefährlich und es geht mit ausgegebenem Seil in der Hand einige Meter mehr in die Tiefe, wenn nicht sogar zurück auf Los! Ergo: Ein einfach zu trainierender Ablauf! Dies zählt eigentlich zur Grundausbildung, aber funktioniert genau wie das weiche Sichern selbst bei langjährigen Kletterern häufig nicht. Und wer als Vorsteiger Angst vor einem harten Sturz hat oder weiß, dass er beim Einhängen lange auf ausreichend Seil warten muss, wird immer gehemmt sein und kann sich nicht auf das Wesentliche konzentrieren.

Kleine Bausteine

Alles in allem sind das kleine Bausteine. Sie richtig einzuschleifen dauert allerdings oft viele Jahre. Doch je früher man damit anfängt, alte Gewohnheiten über Board zu werfen, desto eher erfolgt der gewünschte Routenbucheintrag! Und man stelle sich vor, nach den ganzen Technikoptimierungen nun auch noch mit dem Training zu beginnen...

Eine nicht auszudenkende Leistungsexplosion! Aber wer will das schon...? ;-)

Betzenstein, an einem gewittrigen Frühsommertag

Volker Roth

© topoguide.de 2014 – alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung – auch auszugsweise – ist nur mit unserer schriftlichen Zustimmung erlaubt.