

sport **10**.at

Was im Sport wirklich zählt

SPORT
MAGAZIN

SportWelt

Sport
Welt

[login](#)

[newsletter](#)

Loggen Sie sich bitte ein!

ich suche ...



> [Aktivism](#)



Frontal oder Eingedreht - Kletterschule Teil 2

Im 2. Teil unserer Kletterschule gehen wir mit den Profis der „WIKI Climbing Adventure School“ in Graz einer wichtigen Frage nach: Klettert man

eingedreht - oder doch lieber frontal?

Aktivsport | 06.10.2011 | 14:59 |



Kletterschule Teil 2 - PDF zum download und drucken

• Die Experten

Mag. Stefan Kleinhappl ist Leiter der „WIKI Climbing Adventure School“ in der Kletterhalle City Adventure Center (CAC) in Graz.

Victoria Klemm (16) klettert bei ÖAV-CAC Graz, 5-fache steirische Meisterin in Speed und Vorstieg, Dritte der Ö-Meisterschaft.
Kontakt: Tel.: 0 316/22 54 99
E-Mail: office@c-a-c.at
Web: www.c-a-c.at

Nach den Grundregeln der Klettertechnik, die wir im 1. Teil der toptimes- Kletterschule vorstellten, geht es heute um die entscheidende, nicht ganz einfach zu beantwortende Frage: „Eingedreht oder frontal klettern?“ Beide Varianten haben Vor- und Nachteile, wie Klettertrainer Stefan Kleinhappl und Profi Victoria Klemm auf den folgenden zwei Seiten zeigen wollen.

Warum man sich aber am besten beide Kletterformen aneignen soll? „Weil beim Klettern die Grundfrage immer lautet: Wie schaffe ich jeden einzelnen Zug mit möglichst geringem Kraftaufwand? Kletterrouten sind oft lang und ein unnötiger Kraftverbrauch schlägt sich irgendwann in ‚dicken Unterarmen‘ nieder“, erklärt Stefan Kleinhappl. Wer aber von Beginn an eine gute Klettertechnik gelernt hat, ist am kraftsparendsten unterwegs. Wieder unser Tipp: Übt das hier Abgebildete in der Praxis nur in einem Boulderbereich – also in sicherer Absprunghöhe. Noch besser ist es natürlich, wenn ihr einen Kletterkurs besucht, da dort die Trainer gleich korrigierend eingreifen können. Stefan Kleinhappl jedenfalls weiß: „Nach vier bis sechs Übungsstunden funktioniert die Entscheidung, ob man eingedreht oder frontal klettert, in der Regel ganz instinktiv.“

Variante 1: Frontales Klettern

Was „frontales Klettern“ bedeutet:

Ungeübte neigen instinktiv zum frontalen Klettern, das in manchen Situationen auch die bessere Wahl ist. Typisch fürs frontale Klettern ist die „Froschstellung“. Das heißt: Beide Knie sind nach außen gerichtet!

Der Nachteil: Die Schulter befindet sich nahe an der Haltehand (hier im Bild die rechte Hand), die dadurch stark gebeugt werden muss – was wiederum viel Kraft erfordert.

Der Vorteil: Auf flachen, nach vor geneigten Wänden und wenn Griffe von oben oder sogar an der Innenseite zu greifen sind, dann ist da frontale Klettern die bessere, ja oft sogar einzige Option.





Der Schulterzug

Das ist eine extreme Form des frontalen Kletterns, die dann zum Einsatz kommt, wenn sich der nächste Griff stark seitlich versetzt vom Kletterer befindet.

Dabei ist es notwendig, sich mit dem Fuß auf der Greifhandseite (1) in die richtige Richtung zu ziehen. Die Schulterseite der Haltehand (2) stabilisiert stark, und der gesamte Schultergürtel ist sehr angespannt. Es braucht eine gute Körperspannung, um den Schulterzug ausführen zu können.



Richtig steigen

Egal, ob du frontal oder eingedreht kletterst: eine gute fußtechnik brauchst du als basis in jedem Fall.

Richtig. So wird's gemacht: Du steigst mit der Schuhspitze jeden Tritt exakt an. Das heißt also, ohne dass der Schuh vorher die Wand berührt. Das schaffst du, wenn du so lange auf deinen Fuß schaust, bis er genau auf dem Tritt steht.



Falsch. Der Fuß berührt zuerst die Wand und muss dann zum Tritt nach unten rutschen. Was in der Halle zumeist noch halbwegs funktioniert, führt in der Natur oder auch aufschwierigen Hallenrouten oft dazu, dass der Fuß über den anvisierten Tritt in der Wand einfach drüberrytscht.



[Seite 2 »](#)

Recommend

[Mitkommentieren! Sagen Sie uns Ihre Meinung »](#)