

Spannung und Schwung

Während sich Greifen, Treten und Hüfteinsatz vorwiegend auf einen einzelnen Zug beziehen, ist die richtige Dosierung von Spannung und Schwung für den gesamten Boulder entscheidend. Beide Merkmale sind komplex, da sich nicht pauschal sagen lässt, wie viel oder wenig Spannung oder Schwung ideal sind.

Generell gilt: Zu viel Spannung kostet Kraft, zu wenig Spannung kann zum Misserfolg führen. Entsprechend sollte die Körperspannung den gesamten Boulder über optimal dosiert werden.

Wenn der Schwung von einem Zug in den nächsten mitgenommen werden kann, entsteht Bewegungsfluss und der Boulder ist leichter zu klettern. Bei manchen Zügen muss aber das genaue Gegenteil geschehen: Der Schwung muss kontrolliert abgebremst werden.

Sowohl hinsichtlich Körperspannung als auch Schwung muss man situativ das beste Maß finden. Dies setzt ein gutes Bewegungsgefühl und vielfältige Bewegungserfahrungen voraus – hier hilft oft learning by doing.

Spannung dosieren

Spannung beim Bouldern heißt nicht nur Rumpf anspannen und Körperspannung aufbauen, indem man sich »fest« macht. Spannung entsteht ebenso durch das Verspannen der Füße zwischen zwei Tritten, durch das Ziehen

am Tritt oder durch das Gegeneinanderpressen oder Wegdrücken von Griffen.

Klettern am langen Arm ist beim Bouldern oftmals nur eingeschränkt möglich. Die »entspannte« Position am langen Arm kann bei abschüssigen Griffen und Tritten nicht oder nur bedingt eingenommen werden. An diesen Griffen muss die Hüfte nah an die Wand gebracht werden. Ebenfalls ist ein komplett gestreckter langer Arm an kleinen oder schlechten Griffen oft ungünstig. Hier benötigt man eine leichte Winkelstellung in den Gelenken, um die Griffe optimal zu belasten. In senkrechten Bouldern benötigt man eine gute Hüftbeweglichkeit, um sich am langen Arm unter dem Griff zu positionieren.

Boulder müssen teilweise komplett unter Spannung geklettert werden. Die notwendige Spannung wird über

- den Wandkontakt der Füße,
- das Vermeiden von überstreckten Positionen,
- trittsparendes Klettern
- und die Atmung erzeugt.

Wandkontakt

Mindestens ein Fuß sollte nach Möglichkeit Wandkontakt haben und mittels aktiven Ziehens belastet werden. Jedes unkontrollierte Herausschwingen der Füße bedeutet einen Spannungsverlust.

Überstreckung vermeiden

Überstreckte Positionen entstehen, wenn man besonders weit nach oben greift, bevor die Füße höher gesetzt werden. Dies sollte man nach Möglichkeit vermeiden, es sei denn, es gibt keine Alternative. Erstens steht man überstreckt auf einem Tritt sehr unsicher, zweitens kommt es zu einer sehr ungünstigen Winkelstellung in Schulter- und Ellbogengelenken. Beides

Überstreckte Position **1** durch rechtzeitiges Hochsteigen **2** vermeiden
3 Kompressionszug. Beide Arme ziehen seitlich zueinander.

führt wiederum sehr leicht zum Spannungsverlust und in der Folge zum Abrutschen der Füße.

Ganz besonders gilt dies für alle Formen von Kompressionszügen, also Zügen, bei denen man mit den Armen zwei Sloper seitlich gegeneinanderpresst. Hier benötigt man stets leicht gebeugte Schulter-, Ellbogen- und Handgelenke, um aktiv pressen zu können.

4 – **6** Trittsparendes Klettern beim Eindrehen. Nach dem Greifen wird das entlastete Bein ohne Zwischentritte überkreuz direkt auf den Tritt für den folgenden Zug gesetzt.



Trittsparend klettern

Trittsparend klettern bedeutet, so weit als möglich auf Trittwechsel sowie auf unnötige Zwischentritte zu verzichten. Trittwechsel führen oft zu einem langen Verharren in einer Position und Zwischentritte zu großen Rumpfbewegungen. Beides bewirkt einen Spannungsabfall. Idealerweise ist nach einem Zug ein Bein entlastet und wird gleich wieder auf den nächsten Tritt gesetzt. Beim Eindrehen kann dies beispielsweise mittels Durchtreten erfolgen.

Atmung

Die richtige Atmung unterstützt die Spannungsdosierung. Pressatmung, also die bewusst verhinderte Ausatmung, bewirkt die Fixierung des Schultergürtels und den Aufbau von Spannung. Was im Gesundheitssport vermieden wird, ist beim Bouldern zum Teil unumgänglich. Wichtig ist es, die Pressatmung bei den schweren Zügen einzusetzen und bei den leichteren Zügen entsprechend normal zu atmen, die Muskulatur ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen.

Schwungmitnahme

Elegant sieht es aus, wenn man flüssig, ohne zu zögern, einen Boulder klettert und dabei den Schwung von einem Zug in den anderen mitnimmt. Dieses flüssige Bouldern wird erreicht, wenn die Bewegung nicht mit dem Greifen endet, sondern in diesem Moment sofort der nächste Zug eingeleitet wird. Voraussetzung hierfür ist, dass die Züge mit aktivem Hüfteinsatz geklettert werden und der entstehende Hüftschwung in die richtige Richtung geleitet wird.

① – ③ Beispiel für die Schwungmitnahme bei Kreuzzügen: Mit dem Greifen des Zielgriffs wird sofort die Hüfte leicht von der Wand weggenommen, der Körper zum Belasten des neuen Griffs gedreht und der nächste Zug eingeleitet.



Schwungkontrolle

Das Ziel, immer Wandkontakt mit einem Fuß zu haben, lässt sich nicht immer realisieren. Bei weiten Zügen kommt es vor, dass beide Füße die Wand verlassen. Ebenso besteht bei Zügen zur Seite die Gefahr, unkontrolliert aufzudrehen. Entscheidend ist es, den Schwung zu kontrollieren.

Verkürzen

Bei sehr weiten Zügen kann man das Herausschwingen der Füße nicht vermeiden. Hier kommt es darauf an, über Körperspannung insbesondere das Schultergelenk leicht gebeugt zu halten und die Beine anzuziehen, um den Schwung zu kontrollieren. Nach Möglichkeit sollten die Füße beim Hereinschwingen gleich wieder auf Tritte gesetzt werden. Im Dach kann das kontrollierte Herausschwingen auch bewusst eingesetzt werden, um die Füße neu zu platzieren.

Schleifen lassen

Bei Zügen zur Seite oder schräg nach oben hat man oft das Problem, dass der Körper zu schnell mitkommt und man aufdreht. Um das Aufdrehen zu verlangsamen und zu kontrollieren, kann man den Schuh mit der großen Zehe gegen die Wand pressen und unter Spannung an der Wand schleifen lassen. Man erkennt solche Züge anhand der schwarzen Schleifspuren an der Wand.

① + ② Kontrolle von Schwung durch gebeugte Gelenke und Anziehen der Beine sowie sofortiges Neusetzen der Füße beim Hereinpendeln

③ Schleifenlassen des Fußes, um das Aufdrehen oder Herausschwingen zu vermeiden bzw. zu verlangsamen

