

## Bewegungsablauf/ Bewegungsplanung: Eine Säule des Kletterns



(Quelle: DAV PPP zur Bewegungslehre. Folie 30.)

### **Theorie:**

*Um den Aspekt der Bewegungsplanung den SuS sinnvoll zu vermitteln, muss man sich zunächst noch einmal kurz den grundsätzlichen Bewegungsablauf einer Kletterbewegung vor Augen führen.*

*Man unterscheidet prinzipiell zwischen 3 Phasen einer Kletterbewegung<sup>1</sup>:*

- 1. Bewegungsvorbereitung** = Finden und Einnehmen einer Position, die ein stabiles Weitergreifen möglich macht:
- Füße drehmomentfrei entlasten und wieder aufsetzen
  - Bewegungsbereite Ausgangssituation im Lot unter der Haltehand bzw. über den Tritten
  - Füße justieren das Lot
  - Hüfte (KSP) ist zentraler Punkt des Lotes
  - Langer Arm
  - Mittelposition einnehmen (≠ Extrempositionen)



<sup>1</sup> Vgl. : A. Hoffmann: Besser Bouldern. S. 143-149.

### 2. Weitergreifen:

- Hüfte (KSP) über Tritte
- Über die Füße und Hüfte wird die Bewegung initiiert
- Beide Hände unterstützen die Bewegung
- Greifbewegung in einem Zug



### 3. Stabilisierung:

- Einnehmen einer stabilen Position
- KSP über Standfläche
- Vorbereitung nächster Zug



(Quelle: Weber, Harvey: Technik und Taktik im Klettern. PDF: rocksocken.ch, 20.10.11)

*Die Einteilung der Kletterbewegung in Phasen macht deutlich, dass das Ziel jedweder Kletterbewegung ist, den KSP so lange wie möglich im Lot über die Tritte zu bringen oder unter den Griffen zu halten. Damit dieses Grundprinzip des ökonomischen Kletterns gewahrt ist, gilt es die Endposition der einzelnen Kletterbewegungen so gut wie möglich vorweg zu nehmen.<sup>2</sup>*

*Nachdem die SuS an spezifischen Stellen verschiedene Technikelemente des Kletterns erlernt haben, kann auf der Basis dieses technischen Repertoires fundierte Bewegungsplanung geübt werden. Den SuS ist durch die Sensibilisierung für stabile und instabile Kletterpositionen nun deutlicher, was es heißt in ihrem Kletterbewegungsablauf zwischen An- und Entspannung zu wechseln. Einen ökonomischen Kletterstil von stabiler Lotposition zu Lotposition zu pflegen. Mit einem je nach Klettersituation stärkeren Gewicht auf dem unbelasteten Antreten oder dem Klettern am langen Arm von Lotposition zu Lotposition, wie es bei der Eindrehtechnik der Fall ist.*

*An dieser Stelle ergibt sich ein grundlegendes Gesamtbild der Bewegungslehre Klettern:*

<sup>2</sup> Vgl. : udini.de: Besser Klettern, 22.10.11.