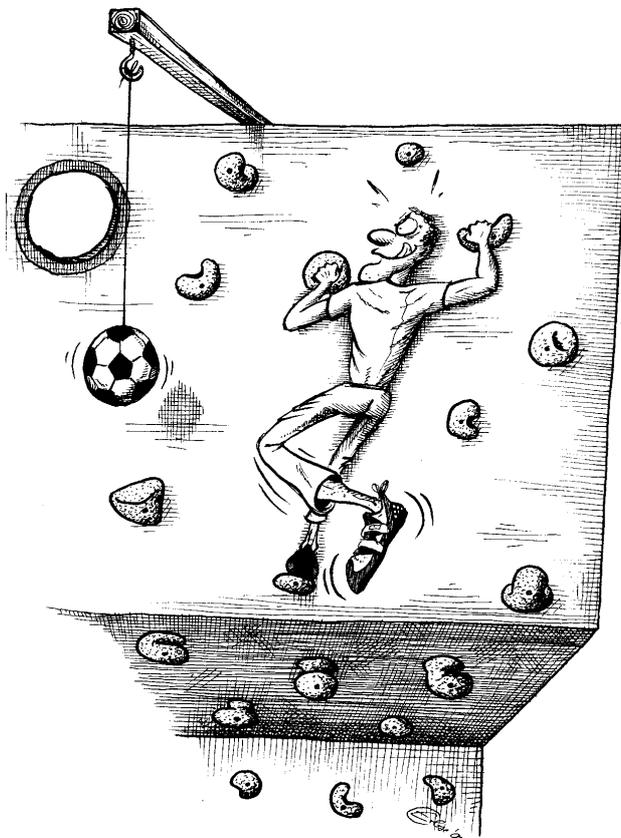


Das Treten: Eine Säule des Kletterns



(Quelle: DAV PDF Bewegungslehre, Folie 16.)

Theorie:

Das Treten ist die fundamentale Säule des Kletterns. Die Füße als Standpunkte des Körpers müssen so platziert werden, dass der Körper möglichst im Gleichgewicht an der Wand steht, als Ausgangspunkt für die Kletterbewegung. Je stabiler, je ausgewogener der/die Kletterer/in an der Wand steht, desto eher ist tatsächlich weiches Greifen möglich.¹

Die tatsächliche Tritttechnik lässt sich in Reinform nur mit dem für das Klettern essentiellen Sportgerät Reibungskletterschuh realisieren. Durch ihre hohe Kantenstabilität und enge Passform, machen sie ein kraftsparendes Stehen selbst auf kleinsten Leisten möglich. Turnschuhe sind letztlich kein adäquater Ersatz für Kletterschuhe und führen in der Praxis meist zu einer verstärkten Focussierung der SuS auf das Greifen, was natürlich einer Erlernung der Tritttechnik im Wege steht.

Aus diesem Grund sollte man die SuS im Vorfeld einer Einheit Klettern zumindest darum bitten, möglichst enge, feste Turnschuhe mit einer möglichst harten Sohle mitzubringen.

¹ Vgl. Ullmann, Winter. S. 36, Hoffmann S. 76.

Innerhalb der Bewegungslehre des Kletterns unterscheidet man das „Antreten“ vom „Ansteigen“. Unter Antreten versteht man die zunächst einmal isoliert betrachtete Situation des Setzens des Fußes. Ansteigen bedeutet dagegen: Ein Setzen des Fußes bei gleichzeitiger Verlagerung des Körperschwerpunktes über die Trittläche.²

Um sich das Treten als grundlegende Bewegungsform des Kletterns zu erschließen und um darauf aufbauend dann weitere Klettertechniken zu erlernen, müssen die SuS zunächst die verschiedenen Trittmöglichkeiten in Abhängigkeit von den Tritten kennenlernen. Präzision, Formschluss, zwei Füße sind hier wesentliche Parameter. Um so, in einem zweiten Schritt, letztlich zu einem umfassenden Konzept des Antretens zu kommen, welches auch die Aspekte Ansteigen (entlastetes Antreten) mit einbezieht.

² Vgl. : Greier, Scherer: Klettern als Element des Sportunterrichts, S.3. PDF.