

### **Praxis Trittarten/Arten des Antretens:**

Um die SuS für die unterschiedlichen Arten des Tretens in Abhängigkeit vom Trittangebot zu sensibilisieren, arbeiten die SuS in Teams à 2 Personen. Jede SuS klettert einen Boulderquergang, der im Vorfeld so präpariert sein muss, dass unterschiedlichste Tritttypen vertreten sind. Der andere SoS beobachtet den Partner/in unter der Fragestellung: Welche Trittarten lassen sich unter dieser Situation benutzen? Wann benutzt mein Partner welche Art des Tretens?

Auf diesem Weg kann man in einem anschließenden Gespräch, indem die SuS ihre Erkenntnisse präsentieren, die unterschiedlichen Arten des Antretens in Abhängigkeit von der Trittart erarbeiten. Für diese Zuordnung kann man farbige Post-its oder Filzstifte mitbringen. Mit Hilfe dieser können die SuS ihre Erkenntnisse über die Trittmöglichkeiten auf unterschiedlichen Tritten zuordnen und visualisieren können.

Erwartungshorizont:

Sehr große Tritte: Belastung außen oder vorne (weniger Haltearbeit)

Leisten : Innenballen/Außenrist (größter Druck)

Eindrehtechnik: Außenrist

Löcher, Mulden, Reibungsdellen: Schuhspitze

Glatte Wand: Reibungstreten mit ganzem vorderen Drittel frontal<sup>3</sup>

Die Übung sensibilisiert die SuS für die verschiedenen Tritte und die in Abhängigkeit davon zu sehenden Trittmöglichkeiten.

Um die Beziehung Tritttyp und Art des Tretens noch weiter zu vertiefen, lässt man die SuS nun einem Laufzettel an die Hand, mit Hilfe dessen sie die bisherigen Erfahrungen nochmals vertiefen. Als Gelände dient eine mit Start- und Ziel markierte Boulderstrecke, die über ausreichend große Griffe verfügt:

**Station 1:** Weitertreten von Innenballen zu Innenballen auf definierten Leisten

---

<sup>3</sup> Vgl. : Ullman, Winter: Klettern im Schulsport, S. 36.

Erfahrungen:

**Station 2:** Weitertreten mit ständigem Wechsel zwischen Innenballen und Außenrist.

Körperseite schaut während der gesamten Übung nach rechts bzw. links

Erfahrungen im Kontrast zu Station 1; Was hat sich verändert?:

**Station 3:** Queren an der Wand und dabei möglichst kleine Tritte benutzen. Auf dem Tritt ohne Entlastung das Knie nach links und nach rechts „eindrehen“ ohne vom Tritt herunterzurutschen.

Erfahrungen:

**Station 4:** Absolvierung Quergang mit unterschiedlichen Tritten a. Ferse ganz hoch -  
b. Ferse ganz tief.

Erfahrungen:

**Station 5:** Grenze der minimalen Trittgröße ausloten knapp über dem Boden.

Welche Trittgrößen könnt ihr gerade noch belasten und wie?

Erfahrungen:

**Station 6:** Bodenübung: Versuche deinen rechten Fuß auf dem fiktiven Fußabdruck deines linken Fußes zu platzieren.

### **Lösungen:**

Erwartungshorizont: Erkenntnisse aus Station 1, 2 und 3:

**Station 1 und 2** machen deutlich, dass ausschließliches Treten mit Innenballen und Außenrist zur Bewegungseinschränkung im Kniebereich führt. Ist die Ferse zu nah an der Wand auf dem Tritt, so blockiert dies die Hüfte und man ist zu sehr an der Wand fixiert. Tritt man dagegen frontaler an und lässt die Ferse etwas hängen, ist man auch in der Hüfte freier und kann sich besser umschauchen.<sup>4</sup> Bei Eindrehbewegungen auf den Tritten dreht man von den Tritten herunter.

---

<sup>4</sup> Vgl. : Udini.de, Besser klettern, 20.10.2011.

**Konsequenz, Station 3:** Mit der Spitze eingedreht oder frontal aufsetzen, jedoch (Präzision) bereits in der später angepeilten Belastungsrichtung, um ein Herunterdrehen vom Tritt zu vermeiden.<sup>5</sup>

**Erkenntnisse Station 4:** Ist die Ferse zu hoch kann man sich von kleineren Tritten herunterhebeln, ist die Ferse zu niedrig kann man abrutschen. Also: bei horizontalen Tritten auch horizontale Fersenhaltung.

**Erkenntnisse Station 5:** Je kleiner die Tritte werden, desto wichtiger wird der Formschluss: Möglichst genaue, großflächige Ausnutzung des Trittes, mit möglichst vielen Anteilen des Schuhs, um möglichst große Reibung zu erzeugen. Bedeutet hier: Innenballen.

Oder: Für ein effektives Antreten ist gar kein Tritt notwendig. Durch möglichst viel Trittdfläche im Ballenbereich und geschickte Verlagerung des Körperschwerpunktes nach hinten, wird Druck auf die Wand ausgeübt und aufgrund der Reibung wird ein Weitertreten möglich. Bei kleine Tritten sollte die Sohle möglichst viel Trittdfläche bedecken. Als Konsequenz wird die Fußposition durch den Tritt bestimmt. Auch die Fersenposition spielt eine wichtige Rolle, um viel Sohlenfläche auf den Tritt zu bekommen. Die SuS machen die Erfahrung, dass sie bereits kleinste Kanten durch aktive Schwerpunktverlagerung nach hinten belasten können ohne abzurutschen.

**Station 6:** Fußwechsel ist durch Umspringen, Hinzutreten und Zwischentreten möglich.

Die von den SuS an den einzelnen Stationen gemachten Erfahrungen werden dann im Plenum präsentiert. Man sollte sich an dieser Stelle Zeit nehmen, um das Erkenntnispotential, welches in den Stationen schlummert auch voll ausschöpfen zu können. Diese Erfahrungen dienen dann als Basis für die spielerische Vertiefung einzelner Aspekte.<sup>6</sup>

Im Anschluss kann die Erfahrungen der Station 5 genutzt werden, um das Reibungstreten durch das Spiel „K(l)eine Tritte“<sup>7</sup> zu vertiefen, das auch noch mal die

---

<sup>5</sup> Vgl. : DAV Foliensatz Erläuterungen zu Folie 7.

<sup>6</sup> Vgl. : DAV Ausbilderhandbuch S.8, 1.

<sup>7</sup> Vgl. : ÖAV: Kletterspiele, S.14.

Notwendigkeit zum seitlichen Antreten auf kleinen Leisten verdeutlicht (Formschluss):

Mit Start- und Zielgriff markierter Boulderquergang mit kleinen Tritten (am Besten wären Spaxholztritte).

Die Spieler klettern den Quergang.

Wer schafft den Quergang, wenn a.) alle Tritte verwendet werden, b.) nur die kleinsten Tritte verwendet werden, c.) mit dem linken /rechten Fuß nur auf Reibung getreten werden darf?

Vor einer jeweils neuen Runde thematisiert die Lehrkraft Fehlerbilder und erarbeitet mit den SuS gemeinsam Fehlerkorrekturen.

Vor allem der Begriff des Formschlusses kann hier in den Mittelpunkt gerückt werden. „Formschluss= Möglichst großflächige Ausnutzung des Trittes mit möglichst vielen Anteilen des vorderen Schuhdrittels, um möglichst große Reibungsfläche zu erzeugen und die auftretenden Kräfte auf die Füße zu bringen.“<sup>8</sup>

### **Praxis Präzision:**

Nachdem nun die verschiedenen Trittmöglichkeiten in Abhängigkeit der Tritttypen ausführlich erarbeitet wurden, kann man dann in der Folge noch mal den Schwerpunkt auf die Präzision des Tretens lenken.

Das Spiel „Expresstransport“<sup>9</sup> vermittelt den SuS die Wichtigkeit des präzisen Antretens in Richtung der zukünftigen Belastungsrichtung:

Boulderstrecken werden mit Start- und Zielgriff markiert.

Es werden pro Boulderstrecke zwei Gruppen gebildet.

Der jeweilige Kletterer/in erhält zwei Expressschlingen, die auf dem Fußrücken platziert werden.

Jetzt wird versucht die Boulderstrecke zu klettern ohne die Expressen zu verlieren.

Pro Strecke haben die einzelnen Spieler einen Versuch.

Erreicht ein Spieler das Ziel erreicht er drei Punkte.

Die Gruppe mit den meisten Punkten hat gewonnen.

Ein ebenfalls die Präzision beim Treten schulendes Spiel ist „Piep“<sup>10</sup>:

---

<sup>8</sup> Vgl. : DAV Foliensammlung, Hoffmann 2004, Erläuterungen zur Folie7.

<sup>9</sup> Vgl. : Ebd. : S.16.

<sup>10</sup> Vgl. : Ebd. : S.18

Mit Start- und Zielgriff markierte Boulderquergänge.

Die SuS bilden Paare.

Ein/e Partner/in klettert. Der/Die Andere beobachtet vom Boden aus, ob beim Antreten der Tritte ein Fehler gemacht wird. Fehler sind: Nachtreten, Nachwippen, ruckartiges Hinsteigen auf den Tritt, Fuß landet erst auf den 2. Oder 3. Versuch, so dass belastet werden kann, Fuß steht im Ballenbereich, sodass ein Drehen und Ziehen unmöglich wird.

Bei jedem Fehler sagt der Partner „Piep“.

Wer schafft es die Kletterstrecke mit den wenigsten Piepern zu absolvieren?

Diese Übung schult die Präzision des Antretens genau dort, wo es geplant war und darüber hinaus kann sie auch durch die gemeinsame Analyse der Fehlerbilder im Plenum zu der Erkenntnis führen, dass im Sinne der Präzision ein Klettern mit gestreckten Armen (Tritte rücken näher ins Gesichtsfeld) und nicht ganz überstreckten Beinen (erschwert das präzise Antreten von weit entfernten Tritten) sinnvoll ist.

### **Praxis Trittwechsel:**

Als Vertiefung der Station 6 kann man in der Folge den Schwerpunkt nochmals auf Trittwechsel legen. Durch die Spielform „Riesenschritte“<sup>11</sup>:

Boulderstrecken mit Start- und Zielgriff markiert.

An jedem Boulder hängt ein Zettel, wo die SuS ihren Namen und Trittrekorde eintragen können.

Wer schafft die Boulder mit den wenigsten Tritten?

Reibungstritte an der Wand zählen nicht.

Bei einem Trittwechsel muss der Tritt nur einmal gezählt werden.

Durch die Reflexion auf die unterschiedlichen Strategien des Trittwechsels, können die SuS sich die einzelnen Varianten nochmal vor Augen führen. Einzelne SuS können die verschiedenen Varianten auch nochmal präsentieren und als Experten den anderen bei den Versuchen die Variante an Einzelstellen im bodennahen Bereich nachzumachen helfen. Nicht immer ist Umspringen oder Hinzutreten möglich. Zwischentreten macht auch dann einen Trittwechsel möglich.

(Beispiel: Rechter Fuß ist auf Tritt, soll gewechselt werden. Linker Fuß auf

---

<sup>11</sup> Vgl. : Ebd. : S.17.

Zwischentritt (Reibungstritt), rechter Fuß auf Zwischentritt (Reibungstritt), linker Fuß auf Zieltritt).

Anschließend kann das Spiel nochmal mit möglichst vielen Trittwechseln mit Zwischentritten wiederholt werden.

Die Erkenntnis, dass für ein effektives Klettern, auch bei übersichtlicher Trittsituation letztlich beide Beine benötigt werden, kann durch das Spiel „Einbeiniges Klettern“ mit frontalem Antreten versus seitlichem Antreten nochmal provoziert werden. Konsequenz: Aktiver, sinnvoller Einsatz beider Füße- „Zwei Füße“ für eine sinnvolle Lastverteilung. Außerdem macht diese Übung deutlich, dass das zweite Bein, auch bei Nichtbenutzung eine Bedeutung hat als „Ausgleichsgewicht“ oder „Spannungsgeber“.

Die bis zu diesem Zeitpunkt erlangten Erkenntnisse könnte man dann noch mal ähnlich dem Vorgehen im Kapitel „Greifen“, in Gruppen durch die SuS auf Plakaten zusammenfassen lassen. Fragestellung: Welche Komponenten muss man beim Treten grundsätzlich beachten?

### **Praxis „Hintackern“: Hinführung zum Klettern im Lot**

Der in diese Zusammenhang ebenfalls zu nennende Schwerpunkt des „weichen Treten“ oder „entlasteten Ansteigens“ ist in gewisser Weise Schnittstelle zu den Säulen Lot und Bewegungsablauf. Das entlastete Antreten ist in Konsequenz nur das letzte Glied in einer Bewegungskette ausgehend vom Klettern im Lot. In diesem Sinne wird das Phänomen des sogenannte „Hintackern“ des Fußes oder das Phänomen des „Abrutschens“ von Tritten weiterführend als Phänomen hergenommen, an welchem man, im Sinne des hypothetisch-deduktiven Verfahrens, Vermutungen zusammenträgt, weshalb dies so ist und wie man diesem Problem begegnen könnte. Im Sinne einer Bewegungswerkstatt, in welcher die SuS eigenständig in Gruppen nach bewegungsbasierten Lösungsansätzen für das Problem suchen und diese auch präsentieren, wird dann im folgenden Kapitel die Säule Lot genauer thematisiert.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Vgl. : DAV Foliensatz, Hoffmann 2004, Erläuterungen zur Folie 7.