

Lieber Leser, liebe Leserin,

bei den folgenden Seiten handelt es sich um Ergänzungen, die ich an meinem Buch *Grundkurs Bouldern* nach der Erstveröffentlichung im Juli 2014 vorgenommen habe und die im August 2015 in der erweiterten Ausgabe veröffentlicht wurden. Da ich die darin stehenden Informationen keinem meiner Leser vorenthalten möchte, habe ich sie in diesem PDF zusammengestellt. Wer den Grundkurs bereits gekauft hat, bekommt so alle wesentlichen Neuerungen zum Nulltarif. Damit möchte ich sicherstellen, dass Käufer der gedruckten Version die gleichen Vorteile wie Käufer des E-Books genießen, die die Ergänzungen als kostenloses Update beziehen können. Ich wünsche eine unterhaltsame und hoffentlich erkenntnisreiche Lektüre.

Ralf Winkler

P.S.: Falls du den Grundkurs noch nicht besitzt, kannst du ihn käuflich über Amazon oder einen Tolino-Partner erwerben.

Vorteile guter Fußarbeit

Sich von Anfang an eine gute Fußtechnik zu erarbeiten, hat nicht nur den Vorteil, dass man später keine angelernten Fehler ausbügeln muss, es bringt auch einen psychischen Bonus. Steht man auf Leisten, Platten und winzigen Nasen sicher, nimmt das einen ordentlichen Teil der Angst vor der Höhe. Wenn die Füße halten, ist ein Sturz nun einmal weniger wahrscheinlich. Man bleibt locker und kann leichter an die Leistungsgrenze gehen.

Sicher stehen zu können, bietet aber noch einen anderen immensen Pluspunkt: Es schont Arme und Finger, die bei guten Kletterern zumindest in der Vertikalen vor allem mit der Stabilisierung befasst sind, während das Körpergewicht von den Beinen getragen wird. Um herauszufinden, warum das so sein sollte, braucht man nur in den Spiegel zu schauen und seine Arme mit den Beinen zu vergleichen. Die Muskulatur am Unterkörper ist größer, stärker und deutlich ausdauernder. Diese Eigenschaften gilt es zu nutzen. So oft es beim Klettern und Bouldern möglich ist, wird also mit den Beinen geschoben und nicht mit den Armen gezogen.

Anfänger, besonders Männer, tendieren dazu, ihren Oberkörper mehr als nötig einzusetzen und mit den Armen, statt den Füßen zu klettern. In der Praxis sieht man dann hin und wieder, wie sich Neulinge an die Griffe hängen und einen Klimmzug machen, um die Füße schwingvoll und ohne Präzision auf den nächsten Tritt zu donnern, obwohl der durch hohes Antreten kraftsparender und vor allem sicher erreichbar gewesen wäre. In besonders einfachen Routen mag das funktionieren. Erfolgsversprechend ist es jedoch nur, wenn man noch an echten Henkeln unterwegs ist, an denen Klimmzüge keine übermäßige Schwierigkeit darstellen. Wer durch die Halle geht und sich Boulderprobleme für Fortgeschrittene ansieht, wird schnell einsehen, dass mit dem Oberarm allein später kein Blumentopf zu gewinnen ist. Bouldert man auf etwas höherem Niveau, heißt es deutlich häufiger: Fuß hoch und mit den Beinen arbeiten!

Dass Frauen am Anfang oftmals weniger Kraft haben, ist nach Meinung vieler Boulderer deshalb ein Vorteil. Was Männer sich mit purem Oberkörpereinsatz erkämpfen, lösen die Damen lieber über geschickte Bewegungen und entwickeln so in vielen Fällen die bessere Technik.

Schön zu sehen ist das dann bei Routen, die Beweglichkeit und Gleichgewicht abfordern. Hier werden die Bizepsbomber problemlos von der agileren Konkurrenz abgehängt. Wo es nicht viel zum Greifen gibt, kann Kraft allein keine Lösung sein.

Es ist allerdings nicht so, dass man erst in kniffligeren Routen von sauberer Beinarbeit profitiert. Im Gegenteil – selbst wenn die Tritte noch groß genug sind, um bequem mit dem Mittelfuß gestanden zu werden, macht diese vieles leichter. Wird der Fuß mittig aufgesetzt, liegen Zehenspitzen und Ferse nah an der Wand, was den Bewegungsspielraum stark einschränkt. Versucht man nun beispielsweise, seitlich an der Wand entlang zu klettern, kann es knifflig werden. Um die Bewegung zu erleichtern, wäre es eigentlich nötig, den Fuß mitzudrehen, was aber nicht möglich ist, weil der Innenrist gegen die Wand stößt. Versucht man es dennoch, befindet sich das Standbein beim Erreichen des nächsten Griffs unter Spannung, die erst einmal aufgelöst werden will, bevor es weitergehen kann. Damit ist für gewöhnlich verbunden, dass man sich etwas stärker festhalten muss, weil die aufgebaute Energie in Schwung umgewandelt wird, sobald man den Fuß vom Tritt nimmt. Ist der zu groß, sorgt das für den unfreiwilligen Ausstieg aus der Route. Besser ist es also, von Anfang an mit dem Vorderfuß anzutreten, um die Zehen einsetzen und den vollen Bewegungsspielraum ausnutzen zu können. Abgesehen davon wird man beim Bouldern nicht immer Standmöglichkeiten für beide Füße haben und ist so eventuell gezwungen, sie auf dem gleichen Tritt zu positionieren oder das stehende Bein zu tauschen. Das ist natürlich wesentlich unproblematischer, wenn der vorhandene Platz nicht vollständig von einem Fuß in Beschlag genommen wird.

Schwungvoll zum Ziel: Dynamik

Egal wie gut man am langen Arm ausharren kann, irgendwann ist auch die beste Position am besten denkbaren Griff so anstrengend, dass man loslassen muss. Je schlechter Griffe und Tritte werden, desto schneller ist dieser Punkt erreicht. Um schwerer bouldern zu können, müssen wir unsere Energiereserven also noch effizienter nutzen. Der Schlüssel dazu ist das dynamische Klettern, bei dem man Schwung aufnimmt und den Kraftaufwand der Muskulatur so etwas weiter senkt. Möglich wird das, weil die Belastungsspitzen wesentlich kürzer ausfallen als beim statischen Klettern.

Wer es nicht glaubt, kann sich spaßeshalber einen langen Einzelzug (vorzugsweise im Überhang) an der eigenen Leistungsgrenze suchen und ihn einmal mit und einmal ohne Schwung absolvieren. Der zweite Durchgang wird wesentlich stärker an den Kräften zehren und würde bei einem kompletten Durchstiegsversuch eventuell dafür sorgen, dass die Reserven zur Neige gehen, bevor man den Topgriff erreicht. Genügt die Kraft nicht einmal für den Einzelzug, bricht irgendwann im Laufe der Bewegung die Körperspannung ein, was für gewöhnlich einen Sturz nach sich zieht. Um die eigenen Erfolgchancen zu verbessern, sollten deshalb auch Anfänger dynamische Bewegungen in ihr Technikrepertoire aufnehmen. Getreu dem Motto: Früh übt sich, wer ein Meister werden will. Vorteile hat das unabhängig vom Leistungsniveau. Leichte Routen werden leichter und schwere überhaupt erst machbar. Ab einem gewissen Punkt geht es ohne den richtigen Schwung ohnehin nicht mehr.

Wie man den aufbaut, ist leicht erklärt: Zuerst muss der Körper in eine stabile Position gebracht werden, bei der die Füße möglichst sicher stehen sollten. Darauf folgend leitet man die Bewegung ein, indem man sich entgegengesetzt zur geplanten Bewegungsrichtung zurückschlagen lässt und so leichte Spannung aufbaut, um sich anschließend mit den Beinen in Richtung Zielgriff zu stoßen. Die Hände sorgen derweil dafür, dass die Bewegung nah an der Wand ausgeführt wird. Etwa auf halbem Weg, wenn die maximale Geschwindigkeit aufgebaut wurde, verlässt die Hand ihren bisherigen Griff – sofern sie überhaupt einen hatte – und wird in Richtung Ziel gestreckt, um am höchsten Punkt der Bewegung zugreifen zu können.

In der Theorie klingt das natürlich einfach, erfordert aber gerade beim Zupacken eine gute Hand-Augen-Koordination. Noch dazu ist es wichtig, in der Lage zu sein, den benötigten Schwung richtig einzuschätzen. Reicht er nicht aus, verfehlt man das Ziel und fällt zurück, eventuell sogar aus der Route. Schießt man weit darüber hinaus, ist das nicht unbedingt besser. Die den Zielgriff haltende Hand muss dann den zwangsläufig entstehenden Rückschwung abfangen können, ohne dabei abzurutschen. Ideal ist es deshalb, wenn der Totpunkt, also der Umkehrpunkt der Bewegung, kurz über dem anvisierten Griff liegt. So hat man genug Zeit, um richtig zuzugreifen, ohne anschließend viel Schwung ausgleichen zu müssen. Wenn es von der Reichweite her nicht nötig ist, sollten die Füße während der ganzen Zeit auf den Tritten bleiben, da echte Sprünge schwerer abzuhalten sind. Kommt man nicht mehr daran vorbei, lösen sie sich erst, wenn die Hände bereits auf dem Weg zum Ziel sind.

Wichtig bei dynamischen Zügen ist nicht nur das Körperliche, sondern auch das, was sich im Kopf abspielt. Bevor man die Bewegung tatsächlich ausführt, sollte man sie vor dem inneren Auge visualisiert haben. Dabei gibt es natürlich keine Misserfolge. Wer von vornherein davon ausgeht, den Dyno nicht zu schaffen, wird wohl auch dann scheitern, wenn die Hand auf dem anvisierten Griff landet. Vertrauen in das eigene Können spielt also eine zentrale Rolle. Um dieses aufzubauen, muss man zuerst einmal herausfinden, was den eigenen Fähigkeiten entsprechend möglich ist. Am komfortabelsten ist das, wenn man mit Zügen beginnt, bei denen nur eine Hand dynamisch weitergezogen wird. Am grundsätzlichen Ablauf ändert sich dann nichts. Anfangs wird also mit einer Pendelbewegung Schwung aufgebaut, dann stößt man sich mit den Beinen in Richtung Zielgriff und löst währenddessen die Hand. Vorteil bei einarmigen Dynos ist, dass die zweite Hand die Bewegung steuern kann und so hilft, den Körper nah an der Wand zu halten. Bei Doppeldynos, also Zügen, die das Lösen beider Hände erfordern, ist das schwieriger. Gerade am Anfang schieben viele sich instinktiv von der Wand weg, um nicht dagegen zu knallen. Dadurch springt man nach hinten, statt nach oben und hat deutlich schlechtere Chancen, den Zielgriff zu erreichen und zu halten.

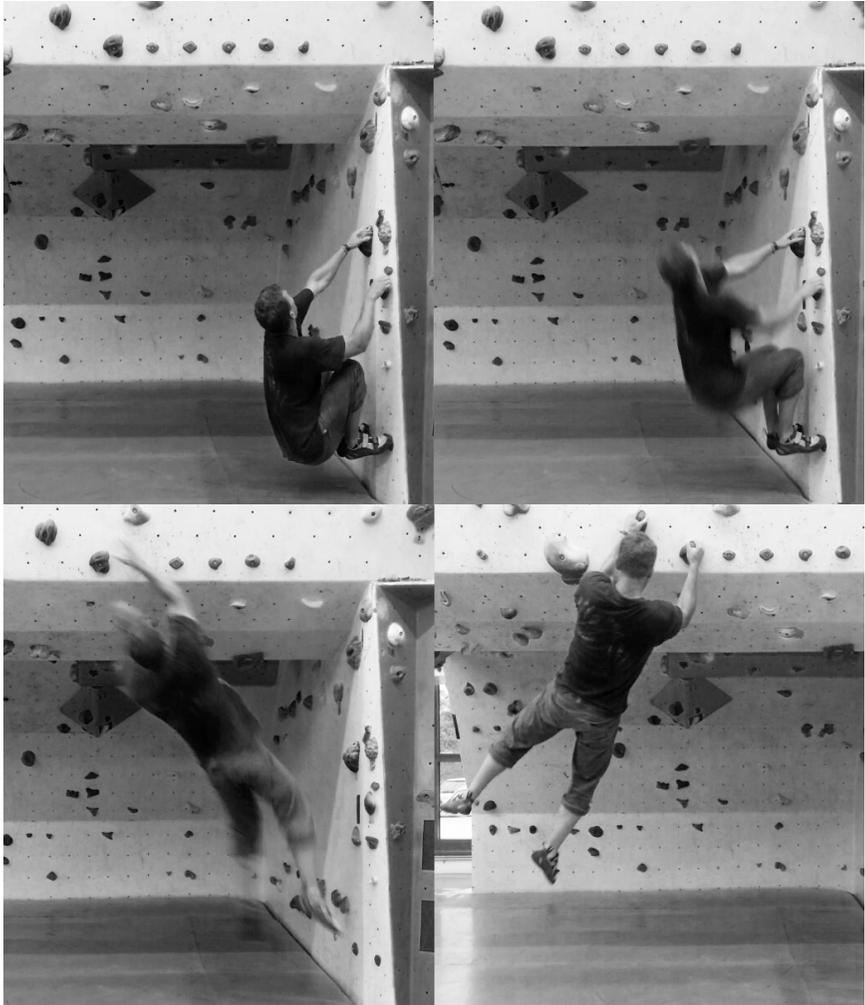
Eine besondere Herausforderung sind die vor allem durchs Wettkampfbouldern populär gewordenen Run & Jump-Probleme. Was nach Computerspiel klingt, fühlt sich manchmal tatsächlich ein wenig

nach Tomb Raider an. Bei Run & Jumps besteht die Herausforderung darin, zumindest einen Teil der Route ohne Griffe zu absolvieren. Das kann zum einen bedeuten, dass die Startgriffe auf einer Höhe angebracht sind, die man nur erreicht, wenn man an- und einen oder zwei Tritte hochläuft, bevor man etwas zu fassen bekommt. Zum anderen sind Traversen üblich, bei denen zwar Startgriffe vorhanden sind, die nächsten Meter aber nur aus Tritten bestehen. Dann kann man versuchen, diesen Teil durchzubalancieren oder dem Vorbild Lara Crofts folgend an der Wand entlangzurennen. So anspruchsvoll das sein mag, oft ist letzteres die bessere Lösung.

Egal, mit welcher Art von Run & Jump-Bouldern man es zu tun bekommt, ohne eine gute Koordination geht hier nichts. Wichtig ist jedoch auch, zumindest eine Ahnung zu haben, was man tut. Einer der größten Fehler ist beispielsweise, sich zu sehr auf die Hände zu konzentrieren. Bevor die auf einem Griff platziert werden können, muss man zuerst einmal den An- oder Durchlaufteil hinter sich bringen, was präzise Fußarbeit erfordert. Wandert der Fuß am Tritt vorbei, hat sich der Versuch meist auch schon erledigt. Beim Anlaufen schaut man deshalb erst dann in Richtung Griff, wenn sicher ist, dass die Füße ihr Ziel treffen. Vorher bleibt der Blick auf die Tritte fixiert. Beherzigt man diese Regel, können selbst Ungeübte einfache Run & Jumps knacken.

Unabhängig davon, welche Art von Dyno gefragt ist, gilt eines immer: Die Bewegung sauber zu koordinieren und zu timen, ist letztlich eine Frage des Trainings. Absolviert man einen Zug wieder und wieder, wird der Ablauf verinnerlicht und kann später bei ähnlichen Problemen abgerufen werden. Was anfangs schwer wirkt, geht mit entsprechender Übung zunehmend leichter von der Hand, sodass aus einer Schwäche bei manchen schon nach kurzer Zeit eine Spezialität wird. Ein wenig Vorsicht ist allerdings geboten. Gerade beim Abfangen von Sprüngen müssen Schultern, Arme und Hände hohe Belastungsspitzen schlucken. Das erste Dynamiktraining sollte deshalb nicht an der Leistungsgrenze stattfinden. Stattdessen kann man sich bereits geschaffte Boulder vornehmen, hier längere Einzelzüge bewusst mit Schwung absolvieren oder Griffe gleich ganz überspringen. Das erlaubt es, sich Stück für Stück heranzutasten. Außerdem ist es sinnvoll, zwar regelmäßig, aber nicht übermäßig lange an Dynos zu arbeiten, damit es nicht zu Überlastungsproblemen kommt. Viel mehr kann man kaum tun. Selbst Profis bestätigen, dass Übung das Wichtigste ist, wenn man die eigenen

Dynamikqualitäten auf Vordermann bringen will.



Sprünge gehören zu den anspruchsvollsten Varianten des dynamischen Kletterns. Hier braucht es eine gute Koordination.

Techniken für Fortgeschrittene

Die bisher vorgestellten Bewegungen und Techniken sind die wichtigste Grundlage für das erfolgreiche Bouldern. Beherrscht man sie aus dem Effeff, werden die meisten einfacheren Routen in der Halle, aber auch am Felsen kein allzu großes Problem mehr sein. Es gibt allerdings noch eine Handvoll Kniffe, die ebenfalls wichtig sind, aber gerade am Anfang eher selten abgefordert werden. Wenn die Griffzahl geringer, die Tritte kleiner und das Terrain steiler wird, macht es jedoch Sinn, auch diese zu kennen und anwenden zu können. Sie helfen, die Gegebenheiten eines Boulders und das eigene Potenzial noch etwas besser auszunutzen.

Fußtechnik, die Dritte: Wenn die Tritte rarer werden

Besonders große Bedeutung kommt dabei ein weiteres Mal der Fußtechnik zu. Dass es enorme Vorteile bringt, gut zu stehen, sollte an diesem Punkt des Buches kein Geheimnis mehr sein. Gute Fußtechnik zeichnet sich ab einem gewissen Kletterniveau allerdings nicht mehr nur dadurch aus, die Zehen zu nutzen oder Hooks sicher einsetzen zu können. Knackigere Boulder werden für gewöhnlich auch deshalb schwerer, weil die Möglichkeiten zu treten dünner gesät sind. Das heißt entweder, dass man sich mit kleinen Tritten, die viel Fußkraft erfordern, mit größeren, aber wenigen, oder sehr weit voneinander entfernten Trittmöglichkeiten zufriedengeben muss. Einfach leiterartig nach oben zu laufen, klappt dann nicht mehr. Es müssen kreativere Lösungen wie der Tausch des Standbeins auf ein und demselben Tritt her.

Solche Fußwechsel sind vor allem bei horizontal verlaufenden Routen, sogenannten Traversen, nötig. Wie gut sie gelingen, entscheidet darüber, wie viel Kraft man dabei verbraucht. Natürlich ist es möglich, sich mit den Armen an die Wand zu ziehen, so das Standbein zu entlasten und die Füße anschließend neu zu sortieren. Braucht man die Körner in den Fingern und Armen später noch, kann diese kraftraubende Lösung aber auch der Grund sein, warum man den Topgriff eines Boulders nicht erreicht. Besser ist es also, taktisch vorzugehen und Fußwechsel vorzubereiten, so gut es geht. Dabei stehen im Wesentlichen drei Varianten zur Wahl.

Fußwechsel auf mittelgroßen Tritten

Besonders dankbar sind Tritte mit einer breiten Trittfläche, selbst wenn diese nicht groß genug ist, um beide Füße gleichzeitig darauf abzusetzen. Man kann allerdings schon beim Antreten sicherstellen, dass der Tausch des Standbeins anschließend ohne großen Kraftaufwand über die Bühne geht. Dazu wird der Fuß zuerst einmal flächig aufgesetzt, wobei trotz des bevorstehenden Fußwechsels nichts dagegen spricht, den Innen- oder Außenrist zu nutzen. Man sollte lediglich vermeiden, die Zehenspitzen über den Rand der Trittfläche hinausschauen zu lassen, sondern eher etwas Abstand halten, sofern das möglich ist.

Ist im Anschluss der Fußwechsel nötig, beginnt man, den stehenden Fuß so zu drehen, dass sich die Ferse von der Wand entfernt und nur noch die Zehen Wandkontakt haben. Dadurch wird Platz für den anderen Fuß gemacht, der als nächstes – ebenfalls frontal – auf die frei gewordene Fläche gesetzt werden kann. Sobald man etwas Halt gefunden hat, wird das Standbein entlastet und vom Tritt genommen, wodurch Fuß #2 noch etwas mehr Raum bekommt und auf diesen hinaufgedreht werden kann. Spätestens dann ist es möglich, Fuß #1 komplett zu lösen und damit weiterzutreten.

Bietet die Trittmöglichkeit nur wenig Platz, ist dafür unter Umständen ein leichtes Tänzeln nötig, wobei abwechselnd der eine Fuß be- und der andere entlastet wird, was es erlaubt, die Füße Stück für Stück in die richtige Position zu bringen. Das kostet eventuell etwas mehr Zeit, ist aber kraftsparend, sofern man den Füßen weiterhin traut und so viel Körpergewicht wie möglich auf den Tritt bringt.



Ist der Tritt groß genug, kann man den Fußwechsel durch das Drehen des Standbeins kraftsparend lösen. Die Hauptlast liegt dann weiter auf den Füßen.

Fußwechsel auf kleinen Tritten

Bei wirklich kleinen Tritten ist der oben beschriebene Fußtausch keine Option mehr. Spätestens, wenn nur noch die Spitze des Schuhs Platz findet, muss man sich etwas anderes einfallen lassen. Sind die Griffe gut genug, um den Körper kurz von der Wand wegzuschieben, kann man versuchen, diese zwischentreten und so Platz für den anderen Fuß zu machen. Dabei stellt man den freien Fuß auf Reibung an, löst das bisherige Standbein und platziert es ebenfalls kurz an die Wand. So wird der Tritt frei und kann vom anderen Bein in Beschlag genommen werden. Das ursprüngliche Standbein wandert im Anschluss auf den nächsten guten Tritt.

In der Boulderhalle funktioniert das am besten, wenn die Wand beschichtet oder zumindest unlackiert ist. Dann finden die Schuhe genügend Halt. Hallen, in denen man sich für eine glatte Lackierung entschieden hat, machen den Einsatz dieser Technik schwer. Im Hinterkopf sollte man sie dennoch behalten, da sie spätestens bei Ausflügen an den Felsen praktische Dienste leisten kann.

Besonders gut geeignet ist das Zwischentreten für Boulder an liegenden, vertikalen oder leicht überhängenden Wänden. In stark überhängendem Gelände oder in Dächern muss man bei Fußwechseln etwas kreativer sein, weil beim Entlasten des Standbeins immer die Gefahr besteht, dass man vollständig den Halt verliert und aus der Route pendelt. Einen eleganten Fußtausch auf kleinen Tritten macht das fast unmöglich, sofern man nicht irgendwo einen Zwischentritt findet, der mehr Halt bietet als die geneigte Wand.

Nicht schön, aber schnell – dynamische Fußwechsel

Eine Voraussetzung für das Zwischentreten ist – wie bereits erwähnt – das Vorhandensein von guten Griffen oder entsprechenden Tritten, wenn man im Dach unterwegs ist. Mit diesen kann man natürlich nicht immer rechnen, sodass sich der Fußwechsel in manchen Situationen nur noch mit einem regelrechten Hauruck lösen lässt. Dafür muss man leicht abspringen, das Standbein vom Tritt ziehen und sich mit dem anderen Fuß auf den Tritt fallen lassen. Am besten hält man den freien Fuß dabei bereits knapp über dem stehenden und kann so der Schwerkraft die Arbeit überlassen.

Der Vorteil ist hier ganz klar die Geschwindigkeit, mit der der Tausch erledigt ist. Es braucht nur den Bruchteil einer Sekunde und man kann sich weiterbewegen. Andererseits ist bei dieser Technik hohe Präzision gefragt. Trifft man einen kleinen Tritt nicht oder nur sehr schlecht, kann es passieren, dass man abrutscht oder nachjustieren muss. Hinzu kommt, dass ein dynamischer Fußwechsel durchaus zu einer Herausforderung für den Kopf werden kann, wenn man ihn nicht 30 Zentimeter über dem Boden, sondern in drei Meter Höhe hinter sich bringen muss und im schlechtesten Fall den Tritt nicht einmal mehr im Blick hat. Etwas Übung und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ist dann unverzichtbar. Deshalb bietet es sich an, dynamische Fußwechsel auch auf Tritten einzubauen, die eigentlich genug Fläche bieten, um die

Füße nebeneinanderzustellen. Hat man es noch dazu mit großen Griffen zu tun, wie das am Anfang durchaus üblich ist, ist der dynamische Tausch oftmals die schnellste und am wenigsten umständliche Lösung. Nichtsdestotrotz sollte man hin und wieder variieren, um auch die anderen Lösungsansätze einzuschleifen.

Es darf auch gekreuzt werden

Zumindest bei Traversen bietet sich gelegentlich noch eine weitere Alternative an. Liegen die Tritte relativ eng beieinander, kann man versuchen, an der Wand entlangzulaufen. Dafür wird das freie Bein wahlweise vor dem stehenden Fuß durchgekreuzt oder hinterschert – je nachdem, welche Lösung sich in der jeweiligen Situation am angenehmsten anfühlt. Erreicht man auf diesem Weg ausreichend große Tritte, kann der Fußwechsel gänzlich unnötig werden. Allerdings müssen die Griffe dafür so gut sein, dass keine Gefahr besteht, abzurutschen, auch wenn man den Körper nicht direkt unterhalb des Griffs positioniert. Soll das Gleichgewicht beim Durchtreten erhalten bleiben, kann es nämlich nötig werden, den Oberkörper in die Gegenrichtung zu lehnen, während das Bein zum nächsten Tritt wandert. Geben die Griffe den dafür nötigen Bewegungsspielraum nicht her, ist man mit einem Fußwechsel besser bedient.

Beim Durchkreuzen muss man sich außerdem mit einer ungewöhnlichen Art zu treten anfreunden. In den meisten Fällen ist es nämlich nicht möglich, den durchgekreuzten Fuß mit dem Innenrist oder frontal aufzustellen. Stattdessen kommt der Außenrist zum Einsatz, was besonders bei weiten Schuhen ein schlechteres Tritgefühl vermittelt. Die kleinen Zehen sind nun einmal weniger kräftig als der große Zeh, der beim Stehen auf der Fußspitze oder der Innenseite die Hauptarbeit übernehmen kann. Auch hier braucht es also etwas Übung und Vertrauen.

Wer dennoch lieber frontal antreten möchte, sollte eher auf das Hinterscheren als das Durchtreten setzen. Dann ist es leichter, mit der Zehenspitze auf den nächsten Tritt zu kommen. Im Gegenzug nimmt jedoch die Reichweite ab.

Doppeln, Wechseln, Kreuzen – auch für die Hände nichts Unbekanntes

Was bei den Füßen nötig ist, kommt auch bei den Händen immer mal wieder vor. In der Halle sind Handwechsel zumindest an schlechten Griffen zwar eher die Ausnahme, weil es den Kletterfluss unterbricht und als unschön empfunden wird. Verklettert man sich oder ist in der Natur unterwegs, die sich nicht nach den Ansprüchen der Boulderer richtet, kann man dennoch vor diese Herausforderung gestellt werden.

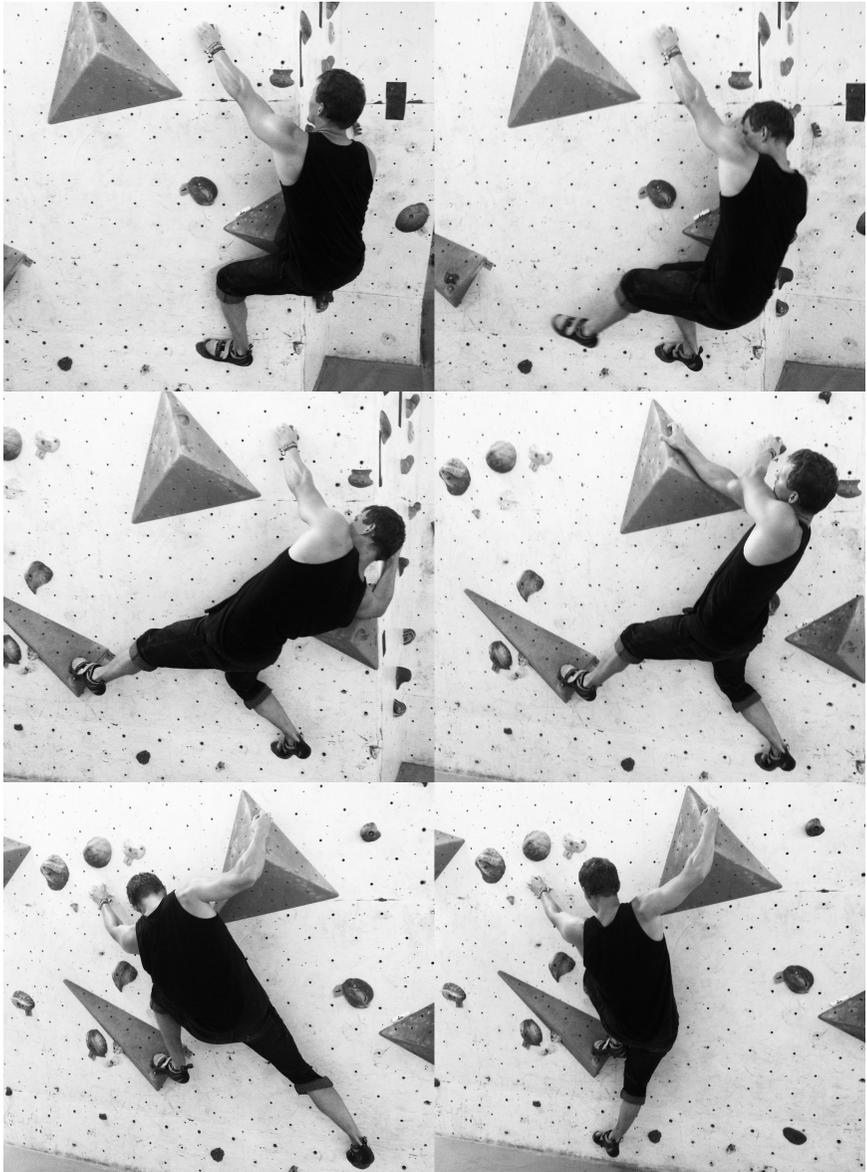


Bei Handwechseln gilt es, das beste aus dem vorhandenen Platz zu machen. Dazu werden die Finger nach und nach umsortiert.

Mit zunehmendem Kletterniveau können das auch recht kleine Griffe sein, die eigentlich nur Platz für eine Hand oder wenige Finger bieten. Lässt sich der Handwechsel dann nicht vermeiden, muss man – sollten die Tritte nicht gerade so groß sein, dass man freihändig stehen kann – buchstäblich umsortieren. Das bedeutet, dass zuerst einzelne Finger der

greifenden Hand vom Griff gelöst werden und so Platz für die Finger der anderen Hand geschaffen wird. Typisch wäre beispielsweise, den Zeigefinger der Greifhand zu heben, um ihn durch den Mittelfinger der anderen Hand zu ersetzen und dann den Mittelfinger der ersten zu lösen und mit dem Zeigefinger der zweiten Hand zu tauschen. Damit das klappt, braucht man natürlich ausreichend Kraft in den verbleibenden Fingern und muss diese so gut es geht mit den Füßen entlasten. Sicher stehen zu können, ist also auch hier von Vorteil.

Nichtsdestotrotz sind derartige Handwechsel gleichermaßen zeitaufwendig und kraftraubend und deshalb eher zweite Wahl. Ist der nächste Griff nicht allzu weit entfernt, sollte man eher versuchen, ihn durch Kreuzen zu erreichen. Der Grundgedanke ist dabei der gleiche, der weiter oben schon beim Durchtreten erklärt wurde. Anstatt die Hand zu wechseln, wird einfach die freie Hand zum nächsten Griff gebracht, obwohl dieser sich auf der gegenüberliegenden Körperseite und dadurch theoretisch eher in Reichweite der anderen Hand befindet. Liegt der nächste Griff also beispielsweise weiter rechts und man hängt bereits an der rechten Hand, kommt einfach die linke zum Einsatz. Leicht fällt das natürlich dann, wenn man an Henkeln unterwegs ist und eine eventuell beim Weiterbewegen auftretende Offene Tür problemlos abfangen kann. Will man diese von vornherein vermeiden, ist es allerdings effizienter, die Füße vor dem Durchkreuzen zu wechseln. Dann klappt das Durchkreuzen auch an kleinen Griffen gut.



Entscheidet man sich zu kreuzen, ist es sinnvoll, zuerst die FüÙe zu wechseln, um der Offenen Tür zuvor zu kommen. Anschließend sollte man eine möglichst stabile Position suchen, den nächsten Griff nehmen und sich weiterschieben.

Eigentlich kein großes Geheimnis und trotzdem nicht immer selbstverständlich ist, dass Griffe auch gedoppelt, also mit beiden Händen gegriffen werden können und sollen. Gerade Anfängern, die sich größtenteils an Griffen die Wand hoch bewegen, auf denen beide Hände umstandslos Platz finden, muss man das nicht extra erklären. Werden die Haltepunkte kleiner, gerät diese im Grunde natürliche Technik jedoch schnell in Vergessenheit. Weil es sich so anfühlt, als würde die zweite Hand nicht mehr auf den Griff passen, versucht man es gar nicht erst und nimmt dabei teils unnötig weite und damit schwerere Züge in Kauf. Resultiert das in einem Absturz, wäre es oftmals besser gewesen, mit der freien Hand zwischenzugreifen, um sich besser positionieren oder zusätzlichen Schwung holen zu können. Selbst wenn beim Doppeln nur ein oder zwei Finger statt der ganzen Hand Platz finden, ist das einem langen Zug vorzuziehen. Reicht es nicht einmal dafür, kann zumindest versucht werden, die freie auf der haltenden Hand abzulegen. Das erspart etwaiges Umsortieren und kann weite Züge trotzdem erleichtern – auf das gute Gefühl, einen echten Griff unter den Fingern zu haben, muss man dann natürlich verzichten.

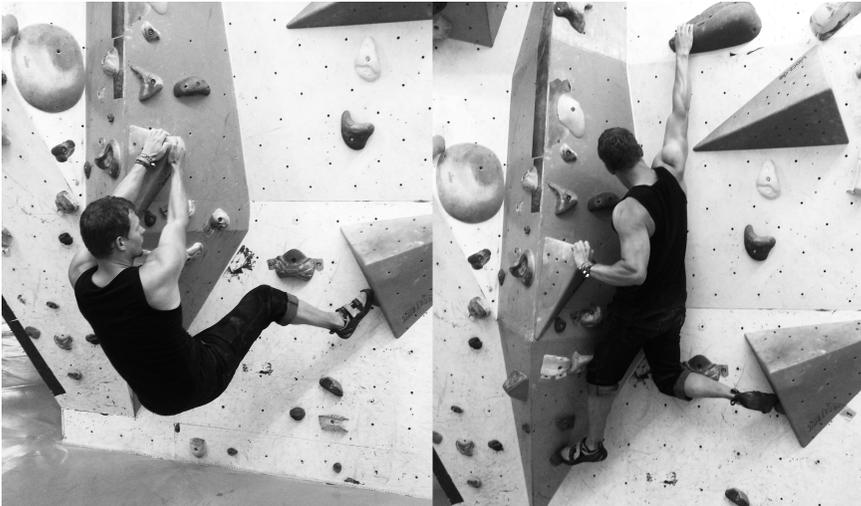
Eindrehen mal anders: Ägyptern

Dass es viele Züge beim Bouldern ebenfalls leichter macht, wenn man den Körper nah an der Wand positioniert, wurde im Kapitel zum Froschen und Eindrehen bereits erklärt. Beide Techniken sind leicht zu erlernen und bieten eine elegante Lösung für ansonsten kraftraubende Bewegungen. Allerdings bringt nicht jeder Boulder die richtigen Bedingungen mit, um auf diese Bewegungskniffe zurückzugreifen. Fehlt es an passenden Tritten, kann das Eindrehen scheitern, befindet sich die Route in einem leichten Überhang, wird der Frosch schwer umsetzbar. Manchmal reicht es zum Lösen der Hand und anschließenden Weitergreifen auch nicht, wenn nur ein Bein sicher steht.

In solchen Situationen kann ein „Dropknee“, im Deutschen auch „Ägypter“ genannt, eine Lösung sein. Der Name leitet sich von der Beinstellung ab, bei der eines der beiden Beine so eingedreht wird, dass das Knie nach unten zeigt. Derart positioniert, erinnert die Körperhaltung an die Malereien an alten ägyptischen Bauwerken, was dem abgesehenen Knie seinen ungewöhnlichen Namen eingebracht hat. Voraussetzung ist, dass es zwei recht gute Trittmöglichkeiten gibt, die weiter als schulterbreit auseinanderliegen, aber noch so nah sind, dass man sie gleichzeitig treten kann.

Um den Ägypter zu nutzen, positioniert man sich zuerst einmal frontal und stellt beide Füße auf die Tritte. Wie so oft ist es wichtig, auf den Zehen zu stehen, damit die Füße im Anschluss gedreht werden können, ohne den Halt zu verlieren. Dann beginnt man, ein Bein nach innen und das Knie nach unten zu rotieren, wodurch der Körper näher an die Wand rückt und sich in eine seitliche Position verlagert. Das heruntergedrehte Bein wird dabei nicht entlastet, was unter Umständen ein unangenehmes Gefühl hinterlässt. Tatsächlich ist der Ägypter nicht unbedingt knieschonend und sollte nicht auf Biegen und Brechen eingesetzt werden.

Funktioniert die Bewegung, bringt sie im Gegenzug viele Vorteile. Zum einen lässt sich der Körper relativ leicht auf- und abwärts bewegen, indem man sich etwas nach oben drückt oder das Knie weiter absenkt, ohne dass dabei die Stabilität verloren gehen würde. Das erleichtert es, schlechte Griffe zu halten oder weiter entfernte zu erreichen. Zum anderen sorgt das Verspannen der Füße dafür, dass die Hände weniger halten müssen, was manchmal das Weitergreifen überhaupt erst möglich macht. Das funktioniert so gut, dass der Ägypter auch im Dach eingesetzt werden kann, wenn ein Griff zu schlecht ist oder man beim Weiterziehen wegzupendeln und dadurch den Halt zu verlieren droht. Richtig eingesetzt wird die Hand dann regelrecht in den Griff gepresst und kann nicht mehr herausrutschen. Beeindruckend effizient kann das auch im Fall von Schulterzügen sein, bei denen es nicht ausreicht, wenn der Griff auf Schulterhöhe gehalten wird, um den nächsten Griff zu erreichen. Dann erleichtert das Herunterdrehen des Knies dem Boulderer, sich am Griff vorbeizuschieben und wegzudrücken, ohne dass dabei der Druck auf der Greifhand nachlässt, wodurch man den Halt verlieren würde. Auch weiter entfernte Griffe kommen so in Reichweite.



Beim Ägyptern verspannt man sich mit den Füßen zwischen den Tritten und erreicht so auch weit entfernte Griffe.

Unabhängig davon, ob man nun im Dach oder der Senkrechten unterwegs ist, zählt beim Ägyptern, dass das richtige Bein eingedreht wird. Welches das ist, wird durch die zu lösende Hand vorgegeben. Zieht die rechte weiter und die linke Hand bleibt am Griff, dreht man das rechte Bein herunter. Umgekehrt ist es, wenn der Zug mit der linken Hand ausgeführt wird.

Knieklemmer: Klettern im Überhang mit Knieeinsatz

Ebenso wie das Ägyptern zählt auch der Knieklemmer nicht unbedingt zu den „natürlichen“ Techniken beim Klettern und Bouldern – also solchen, die sich ganz von allein ergeben. Für gewöhnlich ist man darauf fokussiert, sicheren Halt für Hände und Füße zu finden, sodass die Option, auch das Knie einzusetzen, gar nicht in den Sinn kommt. Es gibt allerdings Routen, in denen genau das die einfachste Lösung für sehr kraftraubende Züge ist. Besonders gern genutzt wird der Knieklemmer deshalb in Überhängen und Dächern, sofern dort die Bedingungen stimmen.

Grundvoraussetzung ist, dass sich in der Nähe der Tritte eine in Richtung Fuß zeigende Kante befindet, gegen die man das Knie legen könnte. Fällt der Abstand zwischen Tritt und Kante in etwa so groß aus, wie der Unterschenkel lang ist, kann dieser hier verspannt werden. Etwas

Spielraum gibt es, weil sich der Fuß strecken oder die Ferse absenken lässt, während man das Bein positioniert. Ein flexibles Sprunggelenk und kräftige Waden sind hilfreich.

Passt der Unterschenkel in etwa zwischen Tritt und Kante, schiebt man ihn in die Lücke. Anschließend wird die Wade angespannt und die Zehen mit Kraft auf den Tritt gepresst, wodurch sich das Knie gegen die Kante drückt. Der Unterschenkel wird dabei buchstäblich eingeklemmt und so zu einem weiteren Haltepunkt in der Route. Gute Kniekletterer können sogar so fest sitzen, dass man die Hände auch im Dach von der Wand lösen kann und genügend Zeit hat, frisches Blut in die Arme zu schütteln oder sie an den Griffen neu zu sortieren. Genauso hilfreich ist diese Technik natürlich auch dann, wenn ein Zug bevorsteht, bei dem beinahe das ganze Körpergewicht an den Händen hängt. Will man sich davon nicht die Energie rauben lassen oder hat schlicht nicht mehr genug Strom in den Armen, um das zu schaffen, kann der Kniekletterer die dringend benötigte Entlastung bringen.



Beim Kniekletterer wird der Unterschenkel zwischen zwei sich gegenüberliegenden Flächen verspannt. Dadurch entsteht ein sehr stabiler Haltepunkt.

Auch wenn es sich anfangs vermutlich etwas seltsam anfühlt, den Unterschenkel zu verkeilen, ist die Verletzungsgefahr dabei gering. Typisch sind lediglich Kratzer oder blaue Flecken auf dem Knie, denen

man am besten mit einer langen und robusten Kletterhose begegnet. Für den Anfang sollte das genügen. Hat man sich ein Projekt gesucht, bei dem ein Klemmer obligatorisch ist, das man aber nicht bereits nach ein paar Versuchen abhaken kann, sollte man über die Verwendung einer Kniebandage oder eines Kniebar-Pads nachdenken. Letztere wurden von Kletterherstellern speziell entwickelt, um die Oberschenkelhaut zu schützen. Da Knieklemmer aber eher die Ausnahme als die Regel sind, gehören diese Pads nicht unbedingt zu den Dingen, die man wirklich dabei haben muss.

Teil 3. FAQ

Apropos hilfsbereit! Im letzten Teil des *Grundkurs Bouldern* soll es um regelmäßig auftauchende Fragen gehen. Dieser Teil erhebt in seiner aktuellen Form keinen Anspruch auf Vollständigkeit und soll in kommenden Ausgaben erweitert werden. Wenn Dir also etwas unter den Nägeln brennt, das bisher im *Grundkurs* keine Erwähnung gefunden hat, sei so frei und kontaktiere mich über ralf@grundkurs-bouldern.de. Dann gibt es nicht nur schnellstmöglich eine persönliche Antwort, sondern möglicherweise auch einen neuen Abschnitt in diesem Buch.

Tapen? Wie funktioniert das?

Relativ einfach ist das Tapen von Hautverletzungen, die wohl zu den häufigsten Problemen bei Anfängern gehören. Hat man sich einen Riss oder eine Blase zugezogen, genügt es, einen Streifen nicht elastisches Tape (beispielsweise *Leukotape*) um den verletzten Bereich zu wickeln. Wichtig ist dabei, nur so wenig Tape wie möglich und so viel wie nötig zu verwenden. Für Fingerverletzungen reicht im Normalfall ein etwa zwölf Zentimeter langer Streifen, der gleichzeitig nicht breiter als das betroffene Fingerglied ist. Auf dicke Tape-Verbände, die sich über den gesamten Finger ziehen, sollte man verzichten. Sie verschlechtern das Greifgefühl, schränken Beweglichkeit sowie Blutversorgung ein und entlasten nicht optimal. Am besten ist es, den Tape-Streifen etwa anderthalb bis zwei Umrundungen um den Finger zu ziehen. Dabei sollte man penibel darauf achten, Tape auf Tape zu kleben, da es so am besten hält. Die Haut darunter muss zuvor von etwaigem Schutz und Chalk befreit werden.

Hat man mit Überbelastungen und Verletzungen der Sehnen, Bänder oder Kapseln zu kämpfen, ist es wichtig, nicht einfach drauflos zu tapen. Für diese Fälle haben sich verschiedene Tape-Verbände etabliert, die gezielte Entlastung bieten. Weil dieses Thema sich in ein paar Absätzen nicht ausreichend zusammenfassen lässt und es auch für fortgeschrittene Kletterer relevant ist, habe ich die wichtigsten Informationen in meinem zweiten Kletterratgeber *Taping im Klettersport* zusammengefasst. Darin wird zum einen Basiswissen zur Anatomie, zu Tape-Arten, Verletzungssymptomen und zur Prävention vermittelt, zum anderen erkläre ich anhand von bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen, wie die einzelnen Tapes angelegt werden.

Spätestens, wenn man das Pech einer Ringband- oder Kapselüberlastung hat, wird es Zeit, sich mit diesem Thema zu befassen. Richtiges Taping hilft dann, schnell wieder die volle Leistung bringen zu können.

Taping im Klettersport ist wie der Grundkurs als E-Book für Kindle und Tolino beziehungsweise als Printbuch bei Amazon erhältlich.

Schmerzende Ellenbogen? Was hat es damit auf sich?

Wenn es selbst bei leichten Routen auf der Innen- oder Außenseite des Ellenbogens zwickt und das auch nach Tagen nicht aufhört, wird es etwas ernster. Der Schmerz kann ein Hinweis auf eine sich anbahnende Entzündung der Ansätze der Unterarmmuskulatur sein. Bekannt ist dieses Leiden als Golf- oder Tennisellenbogen, weil es bei eben diesen Sportarten häufiger anzutreffen ist. Ursache ist wie bei den Schmerzen in den Fingern eine Überlastung. Zu spaßen ist damit nicht, weil die Entzündung zu einer chronischen Erkrankung werden kann.

Um kein Risiko einzugehen, sollte man bei den ersten Anzeichen ein paar Tage Pause machen und anschließend besonders penibel auf eine gute Erwärmung und angemessene Belastung achten. Wo die Grenzen liegen, verrät der Schmerz. Die betroffene Partie zu dehnen, hat sich ebenfalls als hilfreich erwiesen. Möglich ist das mit zwei einfachen Übungen, die auch präventiv nach jedem Kletter- und Bouldertraining durchgeführt werden können. Bei der ersten Übung hält man den vollständig gestreckten Arm so vor den Körper, dass der Ellenbogen nach innen zeigt. In dieser Position wird die zu dehnende Hand mit der Handfläche nach oben gedreht, zur Faust geballt, anschließend von der anderen gegriffen und leicht nach oben gezogen. Dabei stellt sich – sofern man die Faust geschlossen hält – ein Ziehen auf der Außenseite des Unterarms ein. Will man die Innenseite des Unterarms dehnen, wird der Ellenbogen des betroffenen Arms nach außen rotiert, bis man die Finger parallel zum Körper hält. Die mit der Handfläche nach unten zeigende Hand wird dann mit der anderen an den gestreckten Fingern nach oben gezogen, bis sich ein Ziehen bemerkbar macht. Wichtig ist hier, das Handgelenk locker zu lassen und keinen Gegendruck zu erzeugen.



Dehnung hilft, Problemen vorzubeugen und kann gleichzeitig genutzt werden, um diese im Fall der Fälle zu behandeln.

Bei beiden Varianten hält man die Dehnposition für etwa eine halbe Minute, löst sie dann langsam und wartet einen Augenblick, bevor man von vorn beginnt. Die Übungen sollten mehrmals täglich ausgeführt werden. Im Normalfall lassen die Probleme dann binnen einiger Tage nach. Verringern sich die Symptome trotz Ruhe und Dehnung nicht, ist der Gang zum Arzt empfehlenswert, dem weitere Therapiemöglichkeiten zur Verfügung stehen. Lange warten sollte man damit nicht. Wird der Golf- oder Tennisarm frühzeitig behandelt, hat man gute Chancen, die Probleme vollständig in den Griff zu bekommen. Wer unbeirrt weitermacht, riskiert hingegen, ein Fall für die Chirurgie zu werden. Aber keine Sorge: Die Mehrzahl der Kletterer muss sich mit diesem Thema nie beschäftigen. Und selbst wenn, ist es noch seltener, dass eine OP nötig wird.

Hanteln brauche ich also nicht. Kann ich trotzdem etwas tun?

Absolut! Neben Kraft und Technik, die man auch mit kontinuierlichem Bouldertraining verbessern kann, ist Beweglichkeit beim Bouldern ein echter Trumpf. Wer seine Füße an der Wand problemlos auf Tritten platzieren kann, die auf Hüfthöhe liegen, oder keine große Mühe hat, beinahe in einen Spagat zu gehen, wird es in vielen Situationen leichter haben. Eher steife Kletterer kämpfen dann, den Körper in die richtige

Position zu bringen und verpulvern wertvolle Kraftreserven. Wer nicht gerade von Natur aus mit einer hohen Beweglichkeit glänzen kann, fährt gut damit, frühzeitig ein Dehnprogramm ins Training aufzunehmen. Besondere Aufmerksamkeit sollte dem Schultergürtel, der Hüfte beziehungsweise den Hüftbeugern und den Beinen zukommen. Dabei kann man sich auf die Klassiker wie den Spagat oder das Greifen der Zehen verlassen.

Weil Dehnen an sich eine recht langweilige Angelegenheit ist, setzen viele Kletterer mittlerweile als Alternative auf Yoga. Dieser Sport hat sich als ideale Ergänzung erwiesen, da neben der Agilität auch die Kraft und Körperspannung verbessert wird. Auf der Habenseite steht außerdem, dass Yoga hilft, den Kopf freizubekommen, was wiederum die Leistungsbereitschaft beim Bouldern verbessert. Einige Kletterer schwören zudem auf Yoga-Atemtechniken, um in kniffligen Situationen Ruhe zu bewahren. Davon können natürlich auch Blocksportler profitieren, die in schwierigen Routen mit Angstzügen konfrontiert werden, welche nur dann klappen, wenn man sich voll auf die Bewegung konzentriert, anstatt schon vorher vor dem inneren Auge zu scheitern und zu fallen.

Ich will besser werden! Wie oft soll ich trainieren?

Gerade in den ersten Monaten stellen sich beim Bouldern schnell Fortschritte ein – auch dann, wenn man nur einmal in der Woche oder weniger trainiert. Der Körper erlernt die notwendigen Bewegungen, das Zusammenspiel der beteiligten Muskeln wird optimiert und das Körpergefühl verbessert sich. Gleichzeitig lernt man, Boulder zu lesen und hat es dadurch leichter, den richtigen Weg zum Top zu finden. Die Leistung steigt so auch, ohne dass man wirklich gezielt trainieren würde. Wichtig ist lediglich, sich immer wieder neue Herausforderungen zu suchen.

Werden die Griffe kleiner und die Wände steiler, spielt natürlich auch die Kraft eine größere Rolle. Geht man eher selten bouldern, nimmt diese langsamer zu, weil der Körper einige Tage nach dem Training ein Leistungshoch erreicht, dieses aber wieder abbaut, wenn kein neuer Trainingsreiz gesetzt wird. Um tatsächlich dauerhaft Fortschritte zu machen, ist es deshalb sinnvoll, mindestens zwei Mal in der Woche an die Kletterwand zu gehen, wobei nicht an zwei aufeinanderfolgenden Tagen trainiert werden sollte.

Gerade am Anfang ist es wichtig, dem Körper Zeit zur Regeneration zu geben. Während ein Muskel nur wenige Tage oder Wochen benötigt, um sich an die neuen Anforderungen zu gewöhnen, werden die passiven Strukturen wie bereits erwähnt erst nach Monaten wirklich stärker. Problematisch ist das, weil die Sehnen und Bänder der Finger maßgeblich an der Kraftübertragung beteiligt sind, also hohe Belastungen wegstecken müssen. Gleiches gilt für die Ansätze der Unterarmmuskulatur, die zum großen Teil für die Bewegung der Finger verantwortlich ist. Übertreibt man es, sind Probleme hier vorprogrammiert.

Fakt ist also, dass man allzu häufiges Training in den ersten Monaten nicht wirklich empfehlen kann. Was zu häufig bedeutet, hängt allerdings von den persönlichen Voraussetzungen ab. Ist man beispielsweise relativ leicht, fällt die Belastung geringer aus. Jüngere wiederum haben gegenüber Älteren den Vorteil einer schnelleren Regeneration und können so meist etwas intensiver trainieren, ohne sich dadurch mehr oder minder große Wehwechen zuzuziehen. Deshalb ist es wichtig, auf den eigenen Körper zu hören. Fühlt man sich nicht völlig fit, hat mit starkem Muskelkater zu kämpfen oder spürt schon zu Beginn des Trainings ein Ziehen in den Ellenbogen und Unterarmen, ist es besser, noch einen oder zwei Tage Pause einzulegen. Solche kurzen Pausen sind einer verletzungsbedingten Auszeit in jedem Fall vorzuziehen.

Kann ich mich als Anfänger am Campusboard austoben?

Einige werden an dieser Stelle sicher fragen, was ein Campusboard überhaupt ist. Hier also erst einmal eine kurze Erklärung, bevor die eigentliche Frage beantwortet wird: Das Campusboard ist in den meisten Boulderhallen in der Trainingsecke zu finden. Es handelt sich dabei um eine leicht überhängende Platte, auf die leiterartig Leisten in verschiedenen Größen aufgeschraubt wurden. Manche Campusboards sind zusätzlich mit Slopfern bestückt. Dieses Spielzeug wurde Ende der 80er Jahre von Wolfgang Güllich erfunden und ist nach dem Nürnberger Fitnessstudio Campus benannt. Dort war das erste Exemplar zu finden. Güllich nutzte es, um seine Finger auf die Erstbegehung der Kletterroute Action Directe vorzubereiten. Diese gehört noch heute zu den schwersten Touren der Welt und ist vor allem für einen Zug bekannt, bei dem man an einem Einfingerloch hängend in ein Zweifingerloch springt. Seit Güllich unter anderem dank des Trainings am Campusboard zu

dieser irren Leistung in der Lage war, ist es ein Standard und wird auch von Hobbykletterern gern genutzt.

Am Campusboard zu trainieren, macht zweifellos stark. Allerdings sollte man es nicht unterschätzen, weil selbst die einfachsten Übungen wie das Nach-Oben-Hangeln schon recht anspruchsvoll sind. Will man es richtig machen, genügt es nicht, sich irgendwie hochzuschwingen. Stattdessen sollte man sich an einer Leiste hochziehen, eine Hand lösen und gleichzeitig den Körper zumindest für einen Augenblick an nur einem Arm hängend oben halten können. Derart viel Kraft haben die meisten Anfänger nicht. Stattdessen sieht man häufig, wie dieses Defizit mit Schwung ausgeglichen wird, was die Finger (und bei gestreckten Armen auch die Schulter) enormen Belastungsspitzen aussetzt. An kleineren Leisten werden die sogar noch höher, was das Campusboard eben nicht nur zu einem tollen Trainingsgerät, sondern auch zu einem Verletzungsmagneten macht. Nutzen sollte man es deshalb wirklich nur, wenn man volle Kontrolle über die Bewegungen hat. Weil Boulderneulingen neben der Kraft auch leistungsstarke Sehnen und Bänder fehlen, würde ich jedem Anfänger abraten, mehr als ein paar Klimmzüge an den größten und mittelgroßen Leisten zu machen. Sorry, aber dieses Spielzeug ist tatsächlich nur etwas für erfahrenere Kletterer.

Ich möchte Abwechslung ins Training bringen, aber wie?

Wenn die machbaren Routen weniger werden, man aber keine Lust hat, sich an einzelnen Projekten über Stunden die Zähne auszubeißen oder schlicht die Kraft dünn wird, muss der Bouldertag noch nicht beendet sein. Es gibt verschiedene Spiele, die sich in solchen Situationen anbieten. Im Idealfall ist man dabei nicht allein, sondern kann sich zusammen mit einem oder mehreren Boulderern austoben, die in etwa auf dem gleichen Leistungsstand sind. Außerdem ist es gut, eine Ecke in der Boulderhalle anzusteuern, die etwas Platz bietet und eine hohe Griffdichte vorzuweisen hat.

Trifft das alles zu, ist das vielleicht simpelste Boulderspiel das Kofferpacken. Fast jeder kennt dieses Gedächtnisspiel, bei dem man sich Gegenstände in der richtigen Reihenfolge merken und die Kette an Dingen immer wieder erweitern muss. Dieses Prinzip funktioniert auch fürs Bouldern wunderbar. Beim Kofferpacken beginnt der erste Spieler damit, Startgriffe zu definieren und absolviert dann einen Zug. Der

nächste startet an der gleichen Stelle, bringt den ersten Zug hinter sich und hängt einen weiteren an. Dabei sollte man immer versuchen, Bewegungen festzulegen, die knifflig, aber nicht überfordernd sind. Andernfalls wird man nur sehr kurze Boulder definieren können. Schließlich muss bei jedem neuen Durchgang stets von vorn gestartet werden, bevor man einen weiteren Zug festlegt. Nach ein paar Runden gerät das zur anspruchsvollen Aufgabe, die die Ausdauer fordert und effiziente Bewegungen abverlangt. Außerdem wird man zumindest bei interessant gebauten Bouldern gezwungen, ungewohnte Züge zu absolvieren und dafür kreative Lösungen zu finden. Wer den Anspruch erhöhen will, definiert neben den Griffen auch die Tritte. So lassen sich Bewegungen regelrecht erzwingen.

In eine ähnliche Richtung geht das Ansagen von Griffen. Dabei bestimmt der Spieler auf der Matte, welche Griffe (und Tritte) der Kollege an der Wand als nächstes nehmen soll. Ziel ist es natürlich nicht, den Kletternden schnell von der Wand zu holen, sondern Aufgaben zu stellen, die anspruchsvoll, aber machbar sind. Dadurch trainieren beide: Der Ansager visualisiert im Idealfall, wie und ob Züge funktionieren könnten, bevor er den anderen auffordert, diese zu machen. Das hilft später beim Routenlesen. Der andere wird derweil körperlich auf die Probe gestellt. Wer Ansagen spielen will, ist gut beraten, sich einen Laserpointer anzuschaffen. Damit Griffe und Tritte zu zeigen, funktioniert wesentlich besser, als sie tatsächlich anzusagen. Zur Not tut es natürlich auch ein Zeigestab.

Wer keinen Trainingspartner hat, kann sich auch allein auf die Probe stellen. Dazu wählt man willkürlich Start- und Zielgriffe aus, die es im Anschluss zu verbinden gilt. Beim ersten Versuch können dafür alle Griffe und Tritte an der jeweiligen Wand verwendet werden. Meistens ist das noch keine große Herausforderung. Im zweiten Durchgang streicht man dann eine Farbe aus der Auswahl und macht es sich so schwerer. Erreicht man den Zielgriff dennoch, wird die nächste Farbe gestrichen, bis nur noch eine übrig ist oder der Endgriff unerreichbar wird. Sollte die Kletter- oder Boulderhalle nicht ausreichend mit Griffen und Tritten bestückt sein, kann man diese auch paarweise oder einzeln wegdefinieren. Sinn ist in jedem Fall, die abgeforderten Züge immer anspruchsvoller zu machen. Das funktioniert natürlich auch mit mehreren Spielern und hat dann den Vorteil, dass man möglicherweise Lösungen zu sehen bekommt, auf die man allein nicht gekommen wäre.

Wer kreativ sein möchte, kann darüber hinaus allein oder gemeinsam mit anderen vollständige Boulder definieren. Dabei werden Griffe und Tritte festgelegt, bevor man tatsächlich in das Problem einsteigt. Die Herausforderung liegt hier gerade für Neulinge darin, mögliche Bewegungen zu erkennen, bevor man sie tatsächlich absolviert. In jedem Fall ist man so nicht mehr gezwungen, seine Trainingszeit an vorgeschraubten Routen zu verbringen, die zu leicht oder zu schwer sind. Genau genommen ist diese Übung auch eine Möglichkeit, Züge aus schweren Routen, die nicht klappen wollen, nachzuempfinden und so die Bewegungsabläufe einzuschleifen.

Ich will hoch hinaus! Taugt Bouldern als Vorbereitung fürs Klettern?

Bouldern und Klettern sind eng miteinander verwandt. Wer eine Wand erklimmen will, muss grundsätzlich die gleichen Bewegungen und Kniffe beherrschen, egal, ob die Route vier oder 40 Meter lang ist. Deshalb kann man sich beim Bouldern tatsächlich auch auf das Klettern längerer Routen vorbereiten. Trotzdem sind die Anforderungen nicht völlig identisch. Offensichtlich ist zum Beispiel, dass sich Kletterer mit Sicherungstechniken auskennen und etwas mehr Ausrüstung besitzen müssen. Ohne Seil, Gurt und Sicherungsgerät geht es nicht. Wer draußen unterwegs sein will, braucht zudem ein paar Expresssets (kurz Exen). Diese werden in die Sicherungsanker am Felsen eingehangen und dienen im Fall eines Sturzes als Umlenker für das Seil. Außerdem muss man wissen, wie diese Exen einzuhängen sind und wie man das Seil richtig klippt. Wer dabei Fehler macht, riskiert Bodenstürze. Das beim Klettern notwendige Wissen ist also deutlich umfangreicher als beim Bouldern.

Was die körperliche Leistungsfähigkeit angeht, gibt es ebenfalls Unterschiede. Boulderer müssen sich für gewöhnlich nur durch einige wenige Züge kämpfen, die einen hohen Kräfteinsatz fordern. Dabei ist Maximalkraft gefragt. Klettern hingegen ist ein Ausdauersport. Wie zu Beginn des Buchs bereits erwähnt, geht es eher darum, die Kraft einzuteilen, um nicht kurz vor dem Ende der Route mit schlappen Armen aufgeben zu müssen. Genau dieses Problem werden Boulderer aber haben, wenn sie vom Kraxeln an flachen Blöcken zum Klettern wechseln. Nach ein paar Metern spürt man, wie die Arme hart werden und die Kraft in den Fingern nachlässt. Die notwendige Ausdauer muss erst einmal aufgebaut werden. Das kann man natürlich auch in der

Boulderhalle in Angriff nehmen, wenn man Boulder spult, Wände traversiert oder Blöcke so oft wie möglich umrundet.

Leichter als ein absoluter Kletterneuling wird man es beim Einstieg ins Sportklettern aber selbst ohne dieses Training haben. Weil die notwendigen Techniken bereits vorhanden sind, können Boulderer mit etwas Erfahrung vom Start weg schwerer klettern. Wer häufiger klettert, wird eventuell sogar besser bouldern, weil sich die Technik weiter verfeinert. Mit purer Kraft ist in langen Routen schließlich weniger zu machen als in kurzen. Es schadet also sicher nicht, wenn man – sofern die Möglichkeit vorhanden ist – hin und wieder von der flachen an die hohe Wand wechselt.

Was hat es mit den Schwierigkeitsgraden auf sich?

Apropos Schwierigkeit: Um den Anspruch verschiedener Routen und die Leistungen einzelner Boulderer vergleichbar zu machen, haben sich verschiedene Schwierigkeitsskalen etabliert. In Deutschland setzt man in der Regel auf die Fb-Skala, die im französischen Klettermekka Fontainebleau entwickelt wurde. Nach diesem Bewertungssystem werden einfachste Routen mit 2a bewertet, die nächsten Stufen wären 2b und 2c, darauf folgt der Schwierigkeitsgrad 3a. Dabei handelt es sich zumindest in Hallen um Boulder, die auch blutige Anfänger ohne größere Probleme klettern können.

Der mittlere Schwierigkeitsgrad beginnt etwa mit Fb 5c, wobei ab diesem Grad noch eine weitere Ausdifferenzierung vorgenommen wird. Dadurch folgt hier als nächste Stufe nicht Fb 6a, sondern Fb 5c+ und erst dann der sechste Grad. Gleiches gilt für jeden weiteren Grad. Die aktuell schwersten Boulder werden mit Fb 8c+ bewertet und sind für Normalsterbliche unmöglich lösbar. Mit regelmäßigem und effektivem Training können sich Hobbysportler zumindest aber in den oberen siebten, vereinzelt auch in den unteren achten Grad vorarbeiten.

Man sollte allerdings nicht den Fehler machen, sich auf Schwierigkeitsgrade zu versteifen. Diese sind eine sehr persönliche Sache. Liegt einem eine Bewegung nicht, kann auch ein nach der Bewertung unter dem eigenen Niveau liegender Boulder zur Herausforderung werden. Knobelt man die Einzelzüge dann aus, gibt es keinen Grund, sich diesen Erfolg durch den Blick auf die vermeintlich

niedrige Schwierigkeit verderben zu lassen. Viele Boulderhallen haben deshalb bereits aufgehört, Routen nach dem Schrauben mit Fb-Bewertungen zu versehen. Schließlich zählt, die individuellen Grenzen zu verschieben und nicht, einer Zahl gerecht zu werden. Gleichzeitig ist es schwierig für die Betreiber, zu einer objektiven Bewertung zu kommen. Passt ein Boulder zum eigenen Stil, wird man ihn als Routenschrauber leichter einschätzen als ein Problem, das ungewohnte Bewegungen abfordert. Bei Linien am Naturfelsen kommt es deshalb häufig vor, dass sie auf- oder abgewertet werden, nachdem der Erstbegeher einen Bewertungsvorschlag gemacht hat und sie von anderen wiederholt wurden.

Mit den Bewertungen von Kletterrouten sind Boulderskalen übrigens nicht vergleichbar. Es gibt zwar Versuche, die Skalen umzurechnen, da die körperlichen Anforderungen andere sind, macht das allerdings wenig Sinn. So werden Boulderer, die eine Fb 7a schaffen, aber selten mehr als sechs oder sieben Züge am Stück machen, an einer nach der UIAA-Skala mit 9+ bewerteten Kletterroute mit Sicherheit verzweifeln – auch wenn die Schwierigkeiten bei beiden Routen zumindest in Sachen Klettertechnik ähnlich sein sollten.

Das erste Mal draußen – was muss ich beachten?

Auch wenn der Vertikalsport zunehmend zu einer Sache wird, die man in Hallen betreibt, bleiben die Wurzeln weiter präsent. Viele Boulderer und Kletterer, die am Plastik ihre ersten Züge gemacht haben, wollen sich deshalb irgendwann am echten Felsen versuchen. Das erfordert gleich in mehrfacher Hinsicht Umgewöhnung. Dazu gehört beispielsweise, eine neue Art des Routenlesens zu erlernen. Während in der Halle Griffe und Tritte klar zu erkennen sind, gibt es solche Vorgaben draußen nicht – sofern man nicht gerade in einem Gebiet unterwegs ist, in dem Hunderte Boulderer vorher Chalkabdrücke und -markierungen (im Klettersprech auch Tickmarks genannt) am Felsen hinterlassen haben. Das macht es wichtiger, mit wachem Kopf zu bouldern. Am besten versucht man, sich schon vor dem Einstieg einzuprägen, wo Griffe und Tritte sein könnten. Andernfalls wird man wohl häufiger ratlos an der Wand hängen und den Weg nach unten antreten, ohne zuvor das Ende des Boulders erreicht zu haben. Hier spielt Erfahrung eine wichtige Rolle. Je häufiger man in der freien Natur bouldert, desto leichter fällt es auch, Tritte und Griffe zu finden. Gleichzeitig lässt die Angst nach, mit der viele nach dem Tapetenwechsel zu kämpfen haben.

Sicherheit

Sicherheit ist der wichtigste Aspekt, um den man sich beim Start ins Draußenklettern Gedanken machen muss. Wer die Weichbodenmatte der Kletterhalle gegen den Waldboden tauscht, sollte in jedem Fall genügend Crashpads dabei haben. Vor allem, wenn es sich um kleinere Pads mit etwa einem Quadratmeter Fläche handelt, kommt man mit nur einer Matte nicht aus. Zwei sollten es dann mindestens sein. Will man das Absprunggelände großflächig auspolstern und eventuell herumliegende Steine abdecken, ist es besser, sogar noch ein paar mehr mitzunehmen.

Dazu, wie man am besten polstert, gibt es verschiedene Ansichten. Einerseits wird empfohlen, die Pads großzügig überlappend auszulegen, um keine Lücken zu lassen, andererseits können sie so zum Risikofaktor werden, wenn man mit dem Fuß genau auf einer Kante landet und umknickt. Ich persönlich würde immer abwägen. Handelt es sich um ein zerklüftetes Absprunggelände mit Spalten, in denen ein Fuß oder Arm verschwinden könnte, machen überlappende Pads durchaus Sinn. Ist der Boden eben, kann man die Matten auch Kante an Kante auslegen, sollte dann aber penibel darauf achten, dass keine verrutscht. Die Höhe des Boulders spielt ebenfalls eine Rolle. Ist er höher als drei oder vier Meter, würde ich zumindest beim Einsatz der typischen kleineren und dünneren Einstiegspads mit etwa zehn Zentimeter Tiefe zwei Exemplare stapeln. Andernfalls steht dem Kletterer im Falle eines Sturzes oder Absprungs womöglich eine unangenehm harte Landung bevor, weil die Pads nicht mehr genug Dämpfung bieten und man auf den Boden durchschlägt.

Passieren kann das auch, wenn man sie falsch herum auslegt. Insbesondere bei Boulderplatten, welche nur aus zwei Lagen Schaumstoff bestehen, ist es wichtig, Ober- und Unterseite nicht zu vertauschen. Diese sind so konzipiert, dass die obere Seite aus härterem Schaumstoff den Stoß fängt und die Energie auf die Fläche verteilt. Die darunterliegende weichere, aber auch dickere Schicht soll die Energie anschließend schlucken. Diese Kombination sorgt für eine relativ sanfte Landung, verfehlt ihre Wirkung aber, wenn man zuerst auf die Unterseite aufschlägt, die die Stoßenergie nicht so gut verteilt. Wirklich gebremst wird der Kletterer bei einem verkehrt ausgelegten Pad erst vom harten Schaumstoff, der den Sturz jedoch kaum dämpft. Dann macht es vor allem beim Absatteln von höheren Bouldern kaum noch

einen Unterschied, ob man auf der Matte oder direkt auf dem Boden landet. Ein ebenfalls nicht zu unterschätzender Nachteil ist, dass die Tragegurte bei den meisten Pads auf der Unterseite angebracht sind. Legt man diese nach oben aus, könnte sich der fallende Kletterer während der Landung darin verheddern, stolpern und genau deswegen unglücklich stürzen. Lässt sich die Matte nicht anders auslegen, was in manchen Situationen vorkommen kann, müssen deshalb die Riemen abgenommen werden.

Das Absprunggelände gut auszupolstern, ist allerdings nur ein Teil der notwendigen Sicherheitsvorkehrungen. Denn auch wenn man weich fällt, heißt das nicht zwangsläufig, dass man sicher fällt. Wer in der freien Natur bouldert, ist gut beraten, sich von einem Partner spotten zu lassen. Bei einem Sturz ist es dessen Aufgabe, eine Landung neben der Matte zu verhindern. Ist ein zweiter Spotter anwesend, sollte der gleichzeitig die Pads neu ausrichten, wenn der Routenverlauf das nötig macht. Bei längeren Traversen, die man nicht vollständig mit Crashpads absichern kann, ist das durchaus üblich. Meine Erfahrung hat außerdem gezeigt, dass man sich selbst dann nicht darauf verlassen sollte, gespottet zu werden, wenn die Kletterkollegen am Mattenrand stehen. Eher das Gegenteil ist der Fall. Oft genug wird nur zugeschaut, ohne dass sich jemand zuständig fühlt. Macht man dann einen Abflug, kann niemand mehr rechtzeitig reagieren. Richtig ist es also, vor dem Losklettern aktiv eine oder zwei Personen darum zu bitten, das Spotten zu übernehmen.

Selbst für diese Rolle ausgewählt zu werden, bringt natürlich auch ein paar Dinge mit, die man berücksichtigen muss. Dazu gehört, sich von Anfang an einen festen Stand zu suchen, damit man bei einem Sturz nicht umgerissen wird. Außerdem sollte man ein wenig auf die eigenen Finger achten – Stichwort abgespreizter Daumen. Auch wenn man es vom Fangen gewohnt ist, sollte man beim Spotten tunlichst vermeiden, den Daumen von der restlichen Hand wegzustrecken. Versucht man einen Fallenden mit auf diese Weise geöffneten Händen in Richtung Matte zu stoßen, kann die Belastung zu viel werden und das Daumengelenk wegnicken. Besser ist es deshalb, alle Finger nah beieinander zu halten.

Was im Eifer des Gefechts gern vergessen wird, ist, dass man natürlich auch von oben Hilfestellung leisten kann. Eine meiner ersten

Erfahrungen beim Bouldern in der Natur war ein etwas kribbeliger Ausstieg, bei dem ich unsicher war, ob der letzte Tritt ausreichend Halt bieten würde. Belasten wollte ich ihn nicht, eine Alternative konnte ich aber genausowenig finden. Das nötige Vertrauen verschaffte mir dann meine Kletterpartnerin, die meinen Arm griff und damit das Gefühl von zusätzlicher Sicherheit vermittelte. Wäre ich gerutscht, hätte sie mich nicht halten können. Realistisch gesehen bestand diese Gefahr jedoch nie. Es ging lediglich darum, die Barriere in meinem Kopf zu überwinden. Weil das gerade am Anfang ein Problem sein kann, ist ein Kollege, der oben wartet und eventuell Griffe und Tritte ansagt, eine gute moralische Stütze. Wer ganz sicher gehen will, schaut sich das Ende bei Ausstiegsbouldern zuvor selbst einmal an. In Bouldergebieten, die weniger stark frequentiert sind, würde ich das sogar unbedingt empfehlen. Nichts ist unangenehmer, als in drei oder vier Meter Höhe festzustellen, dass die Ausstiegsgriffe zugewachsen oder versandet sind.

Verhaltensregeln

Dass draußen nicht immer beste Konditionen herrschen können und auch nicht sollen, ist ein Umstand, den man hinnehmen muss. Das Bewusstsein, dass Felsen keine Sportgeräte sind und ein Wald keine Kletterhalle ist, fehlt vielen Neulingen – so lautet zumindest die Kritik mancher Kletterer der alten Schule. Zu oft wird versucht, Bedingungen herzustellen, die denen an der Kunstwand nahekommen. So ein Verhalten kollidiert allerdings mit den Interessen des Naturschutzes und ist deshalb in manchen Regionen bereits zur Gefahr für den Sport geworden. Es gilt also, die eigenen Wünsche den Begebenheiten vor Ort unterzuordnen. Wer draußen bouldern möchte, muss das im Interesse der gesamten Community verinnerlichen.

Für die Kletterei hat sich deshalb der Grundsatz „Leave no traces!“ - „Hinterlasse keine Spuren!“ etabliert. Das beginnt bereits bei Kleinigkeiten wie einer achtlos weggeworfenen Zigarettenkippe, einem Tape-Rest oder dem Kaugummipapier. Sogar Überreste von Snacks wie Äpfeln oder Bananen sollten nicht in die Umgebung entsorgt, sondern im Müllbeutel wieder mit nach Hause genommen werden. Auch Müll, den man nicht selbst verursacht hat, lässt man besser nicht liegen, sondern sackt ihn mit ein. Andernfalls können sich stark frequentierte Gebiete in kurzer Zeit vom Naturparadies zu einer Müllhalde entwickeln. Das ist dann nicht nur unschön anzusehen, sondern ruft auch Klettergegner auf den Plan. Immer wieder werden Gebiete von der

Verwaltung oder Eigentümern gesperrt, weil der Besucherverkehr zu einer Belastung geworden ist. Dafür müssen nicht immer die Felsportler verantwortlich sein, die Erfahrung zeigt aber, dass sie die Leidtragenden sind.

Zum rücksichtsvollen Verhalten zählt außerdem, auf die Beschallung der Umgebung mit Musik zu verzichten und die vorhandene Vegetation zu schonen. Das gilt auch für den Weg ins Gebiet, der nur auf den dafür vorgesehenen Pfaden angetreten werden darf. Bauern reagieren nur selten erfreut, wenn eine Matten tragende Horde über ihre Äcker und Weiden marschiert. Um gleichzeitig den Einfluss auf die Tierwelt möglichst gering zu halten, sollte der Boulderausflug vor Einbruch der Dunkelheit enden und nur dort übernachtet werden, wo es auch erlaubt ist. Wer seine Notdurft im Gebiet verrichten muss, tut gut daran, sich ein paar Dutzend Meter von den Felsen zu entfernen und die Hinterlassenschaften abzudecken, im besten Fall zu vergraben. So verhindert man, dass andere darüber stolpern.

Der Einsatz von Chalk ist ebenfalls ein Streitthema. In vielen Gebieten ist er zwar geduldet, sollte aber nicht übertrieben werden. Wenn ein dunkler Fels nach dem Bouldern mit weißen Handabdrücken und Markierungen übersät ist, war es vermutlich zu viel des Guten. Solche Spuren sollten bestmöglich mit einer Bürste entfernt werden. Hintergrund dafür ist nicht nur die Optik. Zum einen legen manche Kletterer großen Wert darauf, eigene Wege zu finden und werden durch eingehalkte Griffe und markierte Tritte um diese Erfahrung gebracht, zum anderen kann Chalk dem Felsen schaden. In einigen Gebieten ist der Einsatz deshalb grundsätzlich verboten. Generell ist es also eine gute Idee, sich vor dem Ausflug über die Regeln am Ziel zu informieren. Teil der Vereinbarungen zwischen den lokalen Kletterern und Naturschützern können auch saisonale Sperrungen sein, um beispielsweise die Vogelbrut nicht zu stören. Werden solche Abmachungen missachtet, kann das die komplette Sperrung nach sich ziehen. Dem einen oder anderen mag das nervig vorkommen, es bleibt aber der einzige Weg, das Klettern in der Natur allen zu erhalten.