



Schüttelposition mitten im Dach: Marietta verteilt das Körpergewicht geschickt auf Füße und einen Arm

# Spinnenmenschen

Wolfgang Zwack

Dachklettern ist nichts für mich – da braucht man viel zu viel Kraft! Kraft ist nötig, das stimmt. Aber noch viel wichtiger ist die richtige Technik. **Marietta Uhden** zeigt, worauf es ankommt.

**D**ächer sind spektakulär. Wer durch ein Dach klettern kann, beeindruckt damit nicht nur Einsteiger.

Dachrouten gelten nach wie vor als Nagelprobe für Könnler. Dabei ist es nicht nur die rohe Kraft, die über Erfolg oder Misserfolg entscheidet. Dächer bieten in der Regel eine Menge an Alternativen, sie zu bezwingen. Wer die Möglichkeiten und Tricks kennt und ausführen kann, wird viel Kraft sparen. Es soll sogar Frauen geben, die Achtplus-Dächer erfolgreich meistern und keinen einzigen Klimmzug können.

Am wichtigsten ist erst einmal die Orientierung. Wer an der Decke hängt und sich mal hierhin, mal dorthin dreht (das ist oftmals nötig), verliert leicht die Übersicht. Mehr als bei allen anderen Arten der Kletterei ist deshalb die Bewegungsvorplanung entscheidend. Bevor du ein Dach angehst, solltest du eine Vorstellung davon haben, wie du zügig zum nächsten Ruhepunkt

kommst. Wer im Dach nicht zügig klettert, kommt schnell an die Grenzen seiner Kraftreserven.

Ruhe- oder Schüttelpositionen müssen nicht zwangsläufig jenseits des Daches im flachen Gelände sein. Oftmals geben geschickt gesetzte Foothooks in Kombination mit großen Griffen recht ordentliche Positionen her. Zumindest so gut, dass man sich für die nächste Passage sammeln kann. Überhaupt ist das Setzen von Hooks eine wichtige Dachtechnik. Ebenso wie das Verspannen des Körpers zwischen Tritten und Griffen. Die verschiedenen Möglichkeiten beim Dachklettern zeigen die Bilder rechts. Zum Nachmachen, ausprobieren und Erlernen der Dachtechniken bietet sich Bouldern an. In den meisten Hallen gibt es gute Dachsektoren.

## Wichtig

### Exakte Moves

Dachklettern erfordert die Kontrolle des gesamten Körpers. Nur wenn alle Muskeln (auch im Rumpf und in den Beinen!) zusammenspielen, fällst du nicht heraus. Die Qualität in allen Bewegungen hat absolute Priorität.

### Tempo

Wenn die Qualität der Bewegungen passt, kannst du dich ans zügige Bewegen im Dach herantasten. Aber nicht verwechseln mit panischem Klettern oder Hauruck-Style.

### Füße

In Dächern ist die Fußarbeit genauso wichtig wie an flacheren Wänden! Es ist von Vorteil, möglichst weiche Schuhe an den Füßen zu haben. Dann »spürst« du das Gewicht besser, das deine Füße von den Armen wegnehmen.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11

**1** Von rechts kommend suche ich mir neue Tritte für die Füße – erst kommt der rechte Fuß dran...

**2** ... und anschließend der linke Fuß. Die linke Hand wird für den nächsten Zug meine Haltehand sein, die rechte wird die Greifhand. Meine Tritte habe ich so gewählt und meinen Rumpf so ausgerichtet, dass ich den Haltegriff als Untergriff belasten kann.

**3** Vorbereitung für den Kletterzug: Meine rechte Hüfte rolle ich nach links oben (die Technik des Eindrehens) und bekomme so viel Gewicht auf die linke Hand. Entsprechend weniger Gewicht kommt auf die rechte Hand.

**4** Mit den zwei Füßen und der Haltehand habe ich mich im Dach regelrecht »verspannt«, so dass ich bequem weitergreifen kann und den neuen Griff erreiche.

**5** Beim erneuten Platzieren der Füße übernehmen diese abwechselnd die Aufgabe, genügend Druck über den Rumpf auf die Hände zu bringen, um die Griffe halten zu können. Die neuen Tritte suche ich mir so, dass ich den neuen Haltegriff als Untergriff belasten kann.

**6** Ich habe bereits den nächsten Griff für die linke Hand erreicht. Jetzt bietet es sich an, mit dem rechten Fuß einen Toehook an der Hand zu setzen.

**7** Ich hänge am rechten Fuß und am linken Arm. Über diese Diagonale stelle ich das nötige Gleichgewicht her. Die Schwerkraft lasse ich für mich arbeiten, indem ich dosiert Spannung aus dem Rumpf nehme und ihn nach unten sinken lasse.

**8-9** Wenn ich im Dach keinen Hook setzen kann, ist es wichtig, die Hüfte während des Kletterzuges nach oben zu bewegen. Wenn ich die Hüfte unten lasse, habe ich nur sehr wenig Reichweite (Foto 9). Aber auch in Foto 8 wird deutlich, wieviel Power man in den Armen braucht. Daher: In Dächern so oft wie möglich Hooks setzen oder per Eindrehen und Verspreizen Gewicht von den Armen nehmen!

**10 + 11** Toe- und Foothooks planvoll einsetzen: Wenn man den Fuß zur Hand nimmt, sollte man genügend Platz für den Fuß lassen. So lässt sich ein kraftraubendes Manöver vermeiden!

Alle Fotos auf dieser Seite: Peter Naumann