

Akrobatisch schön:
Marietta Uhden setzt
einen Heelhook
direkt neben der Hand

Foothooks – Teil II

In der letzten Folge ging es um Foothook-Basics. Jetzt geht es darum, wann man Hooks setzt und wie man sie sinnvoll in den Kletterfluss einbaut.

Waagrechtes Dach, eindrucksvolle Linie, kraftvolle Züge – zur Vollendung einer perfekten Performance fehlt jetzt nur noch ein gekannter Foothook, am besten direkt an der Dachkante. Ohne Zweifel: Foothooks verfehlen ihre Wirkung beim Publikum nicht. Was man dabei leicht vergisst: Foothooks bringen auch was. Nicht wenige Kletterstellen wären ohne Hooks unkletterbar, und viele Schüttelpositionen wären ohne Hooks

noch nicht einmal geeignet, um nachzuhaken.

Es stellen sich allerdings zwei Fragen: Wo machen Hooks wirklich Sinn? Und: Wie baut man einen Hook in seinen Kletterfluss ein? Antwort eins: Viel öfter, als man denkt. Jedenfalls nicht nur im fetten Überhang, sondern durchaus auch mal im flacheren Gelände. Das Gespür für sinnvolle Hooks bekommt man allerdings nur durch Ausprobieren. Und dazu bedarf

es zunächst einer Antwort auf die Frage zwei, also darauf, wie man einen Hook setzt und wie man ihn wieder auflöst. Vorsicht: Das ist nicht leicht! Wer das kann und dabei nicht alle Kraft verschleudert, gehört in Sachen Klettertechnik bereits zu den Könnern. An den rechten Bildern ist eine Sequenz mit einem Heel- und einem Toehook dargestellt. Daran sollten die grundlegenden Prinzipien deutlich werden.

Zum Ausprobieren

Bouldern

Definiere Boulder mit möglichst wenigen Tritten und erfahre dabei die Einsatzmöglichkeiten von Heel- und Toehooks. Die Geländeformen können variieren (Überhang, Kanten, Dächer und auch senkrechtes Gelände). Finde heraus, in welchen Situationen Dein Fuß die Last der Hand am besten übernehmen kann.

- Toehook vs. Heelhook: Wann ist was besser?
- Hat das etwas mit den Belastungsrichtungen an Tritten und Griffen zu tun?
- Hat das etwas mit der Position deines KSP zum Griff zu tun?
- Wie kannst Du mit der Hilfe von Hooks Kraft sparen?

Wichtig

Hooks mit den Füßen sind ungewöhnliche Belastungen. Daher zwischen den Bouldern unbedingt Pausen machen!

- Zum Entlasten zwischen den Toehooks: Auf die Fußspitze stellen und wieder nachgeben – langsam und weich.
- Zum Entlasten bei Heelhooks: Auf den Boden setzen, die Beine sind möglichst gestreckt und etwas gespreizt (variieren!). Nun das Becken langsam nach vorne schieben, sodass der untere Rücken gerader wird. Die Stellung der Beine und der Füße sollte sich dabei nicht verändern. Wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Wiederhole diese Übungen maximal 10mal.



1



2



3



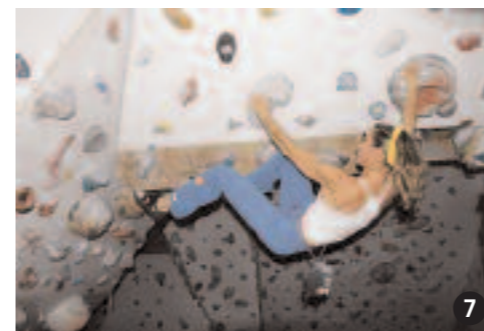
4



5



6



7



8



9



10

Alle Fotos: Peter Naumann

1 Zum Setzen eines Foothook bei der Hand muss man in den Armen nachgeben – bis zur Streckung (ähnlich dem Antreten bei der Hand, siehe Climb 4/07). Im Bild kommt ein Heelhook zum Einsatz, weil der Körperschwerpunkt (KSP) sich unter dem Hook befindet. Durch Druck der Ferse nach unten kann der Fuß sukzessive die Arbeit der linken Hand übernehmen.

2 Der linke Fuß hat die Last des linken Armes übernommen. Über die diagonale Aufhängung des Körpers (Last auf rechtem Arm und linkem Fuß) bleibt der Körper im Gleichgewicht. Der rechte Fuß unterstützt die Bewegungsrichtung.

3 Der linke Fuß zieht die Hüfte (KSP) nach oben. Der rechte Arm führt die Bewegung mit. Schon ist der nächste Griff mit der linken Hand erreicht.

4 Nachgreifen mit rechts. Ein Trittwechsel ist dazu vorher nötig, um über die Diagonale (jetzt: linker Arm und rechter Fuß) wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Der neue Griff ist höher als der Tritt, daher sitzt jetzt die Fußspitze darauf.

5 Der linken Fuß kommt höher, um mehr Reichweite für den nächsten Kletterzug zu haben. Das ist eine anstrengende Position, die aus Gründen der Kraftersparnis schnell wieder aufgelöst werden sollte.

6 Nochmal geht es mit der rechten Hand weiter. Der neue Griff (=die zukünftige Haltehand) ist weit von den Füßen entfernt. Jetzt ist viel Körperspannung nötig.

7 Zur Entschärfung der anstrengenden Position geht der rechte Fuß auf den Griff aus Foto 1. Anschließend kann der zweite Fuß gelöst werden.

8 Der linke Fuß geht zur linken Hand. Jetzt ist ein Toehook günstiger, weil die Belastung auf der linken Hand am besten durch Zug an der linken Fußspitze übernommen werden kann.

9 Jetzt kann die linke Hand vom Griff gelöst werden: Das linke Bein wird dosiert gestreckt, der rechte Fuß drückt entsprechend dosiert.

10 Der Griff für die linke Hand ist erreicht. Dadurch sind die Füße wieder weit von den Griffen entfernt. Aber Dank des Toehooks erfordert diese Position nicht sehr viel Körperspannung. Zum Weiterklettern müsste allerdings zunächst einer der beiden Füße in Richtung nächsten Tritt gelöst werden, und das erfordert wieder vermehrt Körperspannung.