

# Die Standardbewegung

## Vorbereitungsphase (Positionierung)

Stufen	Qualität
<i>Stabilisierung</i>	Greifhand bleibt lange am Griff formschlüssiges taktisches Greifen im Totpunkt oder Schwungmitnahme mit minimaler Kraft aufs erste Mal
<i>Nachgeben</i>	ins Lot der Haltehand situative Streckung der Arme Nachgeben der Beine als eine Bewegung 2 Hände 2 Füße
<i>Anlaufen</i>	entkoppelt entlastet in angemessenen Schritten Blick zum Fuß tiefe Ferse Präzision Ausspreizen aufs erste Mal In die Hauptphase hinein

## Hauptphase (Körperhub)

Stufen	Qualität
<i>Drüber &amp; Rauf</i>	aus der Hüfte mit Impuls zur Wand hin über das Standbein zum Zielgriff in einem Zug Rotation um die Körperlängsachse aktiv Treten 2 Hände 2 Füße Blick in Bewegungsrichtung mit zentrierter Schulter/Brust raus auf die Fußspitze

Die Standardbewegung stellt die Grundstruktur eines Kletterzuges zur Verfügung. Ihr Ziel ist es eine optimale Bewegung zu erzeugen. Dabei gilt es der Grundsatz möglichst wenig Kraft zu vergeuden und möglichst die Muskelgruppen die Arbeit machen zu lassen, die auf Grund ihrer Konstitution dafür in der Lage sind. Sie wird als zyklische Bewegung in 2 Phasen unterteilt (in älterer Literatur wird sie noch als Aneinanderreihung von azyklischen Bewegungen beschrieben). Man unterteilt in Haupt- und Zwischenphase. Beim Klettern spricht man in diesem Zusammenhang bei der Zwischenphase auch von der Vorbereitungsphase oder Positionierungsphase. Die Vorbereitungsphase unterteilt sich in drei Stufen, der Stabilisierung, dem Nachgeben und dem Anlaufen. Die Hauptphase ist einstufig (Körperhub). Jede der einzelnen Stufen ruft unterschiedliche Qualitäten ab, das bedeutet, je besser die jeweilige gelieferte Qualität, desto effizienter die Kletterbewegung.

### **Vorbereitungsphase (Positionierung)**

In der Positionierungsphase (Vorbereitungsphase, Zwischenphase) greifst du formschlüssig und taktisch. Formschlüssig bedeutet, du greifst den Griff so, dass du den Griff optimal belastet. Taktisch formschlüssig bedeutet, du greifst ihn so, dass du auch im Hinblick auf die weitere Bewegungsabfolge die Griffhaltung nicht verändern musst (z.B. Doppeln oder Hand zum Fuß, etc.). Dabei versuchst du aufs erste Mal zu greifen, also mit der Präzision zu greifen, dass ein Nach-Greifen nicht erfolgen muss. Den Griff hältst du mit der minimal nötigen Kraft, so dass du möglichst wenig Energie verbrauchst. Du greifst im Totpunkt der Bewegung, also genau dann, wenn die Energie des Körperhubs gleich der der Schwerkraft ist. Willst du jedoch den Schwung mitnehmen, so greifst du entsprechend früher, damit du die (Rest-) Energie des Körperhubs oder die Bewegung des Nachgebens für die nächste Aktion nutzen kannst.

Hast Du die Stabilisierung hinter dich gebracht, geht es direkt ans Nachgeben. Dies geschieht durch die Positionierung unter den Griff der Haltehand (X-Achse), also der Hand die gerade gegriffen hat und für die weitere Bewegung nun zu Haltehand wird, des weiteren durch die situativer Streckung der Arme (Y-Achse). Das bedeutet, du versuchst die Arme lang zu machen, um die Oberarmmuskulatur zu entlasten. Die komplette Streckung der Arme ist nicht das Hauptziel, vielmehr ist eine Situation zu schaffen, in der keine oder möglichst wenig Scherkräfte auf dich einwirken. Durch das Nachgeben in den Beinen kommst du näher an die Wand und wieder besser auf die Füße (Z-Achse). Das Ganze bitte als eine Bewegung. Unter dem Stichwort „2 Hände 2 Füße“ ist zu verstehen, dass man versuchen sollte, möglichst alle Extremitäten an die Wand zu bekommen, um die Körperlast möglichst zu verteilen. Auch diese Qualität muss sich der Situation unterordnen, es gibt durchaus Situationen in denen weniger mehr ist (z.B. Hinterscheren). Grundsätzlich wollen wir aber die Körperlast möglichst

verteilen.

In der dritten Stufe der Positionierungsphase, dem Anlaufen, gilt es eine optimale Position der Füße zu finden, um der folgenden Hauptphase (Körperhub) optimale Voraussetzungen zu schaffen. Um in eine günstige Position zu gelangen versuchst du entlastet anzutreten, also ohne, dass das zu versetzende Bein noch zum Stehen gebraucht wird. Dein Blick ist beim zu versetzenden Bein, auch unter dem Aspekt, dass du präzise und aufs erste Mal antrittst. Du wählst deine Schritte passend zum Trittangebot und deinen Körperproportionen, also nicht zu klein und nicht zu groß. Dabei versuchst du mit tiefer Ferse anzutreten, um aktiv treten zu können. Du spreizst die Beine aus, um möglichst in das Drüber und Rauf hinein tauchen zu können. Das gesamte Anlaufen geschieht entkoppelt, das bedeutet, der Oberkörper bewegt sich beim Anlaufen möglichst nicht, die Arme bleiben lang, und du im Lot. Es kommt nicht zu keinem Körperhub.

Damit wäre die Positionierungsphase (Vorbereitungsphase, Zwischenphase) abgeschlossen. Es ist durchaus möglich, dass einzelne Qualitäten in einer Kletterbewegung nicht abgerufen werden, da sie die Kletterstelle nicht erfordert (z.B. Situativer Streckung der Arme in einer Platte). Genauso möglich ist es, dass einzelne Qualitäten miteinander konkurrieren, dann gilt es immer die taktisch sinnvollste Variante zu wählen.

### **Hauptphase (Körperhub)**

In der Hauptphase, in der die Hubarbeit geleistet werden muss, dem sogenannten „Drüber und Rauf“ oder der Körperwelle, gilt es für dich folgende Qualitäten zu erfüllen: Deine Hubbewegung beginnt aus der Hüfte, die Hüfte kippt. Die Bewegung ist dreidimensional, zur Wand (Z-Achse), über das Standbein (X-Achse), zum Zielgriff (Y-Achse). Und bitte als eine einzige Bewegung. Alle drei Richtungen sind von dir mit dem passenden Schwung und mit der nötigen Länge zu versehen. Dabei wird leicht um die Körperlängsachse rotiert. Das Fußgelenk unterstützt die Bewegung, du endest auf den Zehenspitzen. Wie schon beim Nachgeben in der Positionierungsphase versuchst du möglichst mit beiden Füßen und Armen an der Wand zu arbeiten. Bleib mit der Schulter tief, richte den Oberkörper auf, Brust raus und zentriere die Schulterblätter. Achte darauf, dass deine Greifhand lange am Startgriff bleibt, um die Hubbewegung nicht durch die vom Greifen ausgelöste frühzeitige Streckung des Körpers zu stoppen. Dein Blick und Hauptaugenmerk bleibt bei der Bewegung, nicht beim Zielgriff! Du willst die Bewegung und suchst nicht die Sicherheit des nächsten Griffes!

Womit wir wieder beim Stabilisieren wären, also am Ausgangspunkt unserer Standardbewegung. Der Kreis schließt sich. Der nächste Zyklus kann beginnen.

Schauen wir uns die Blickrichtung der Augen an, so stellen wir fest, dass sie der Standardbewegung folgt: Beim Stabilisieren ist der Blick bei den Händen, da dort Präzision gefragt ist. Mit dem Nachlassen wandert der Blick nach unten zum versetzenden Fuß, wo er während des Anlaufens wiederum aus Präzisionsgründen gebraucht wird. Danach folgt der Blick dem Drüber, um mit dem Rauf über die Brustwelle zum Griff zu gelangen. Hiermit wären wir auch hier wieder am Ausgangspunkt angelangt.

### **Variante Eingedreht**

Die Standardbewegung in der eingedrehten Variante unterscheidet sich nicht sehr von der frontalen Grundform. Lediglich das Bein auf der Greifhandseite schiebt nicht wie bei der frontalen Variante nach außen, sondern zum Körper hin, dabei dreht der Fuß des Standbeins auf Außenrist, wodurch der andere Fuß fast automatisch auf Innenrist dreht. Zuerst werden beide Füße noch relativ frontal gesetzt, dann aber während des Drüber & Raufs auf den Außenrist beziehungsweise Innensrist gedreht. Dadurch wird die Rotation um die Körperlängsachse möglich und die Schulter der Greifhand kommt näher an die Wand. Der einzudrehende Fuß wird möglichst im Lot der Haltehand gesetzt und das zweite Bein aus gespreizt. Als Anhalt für das Drüber & Rauf gilt: die Hüfte muss dort hin, wo das Knie war, bevor man sich aufrichtet. Beim Eindrehen ist die Rotation um die Körperlängsachse sehr stark ausgeprägt. Während des Drüber und Raufs gilt es unter dem Haltearm durchschauen.

