

Ökonomische Kletterposition - Die entspannte Oma Ilse



Merkmal

Oma Ilse klettert nicht mehr so oft. Dadurch fehlt ihr Kraft, die sie aber durch effiziente Technik ausgleicht.



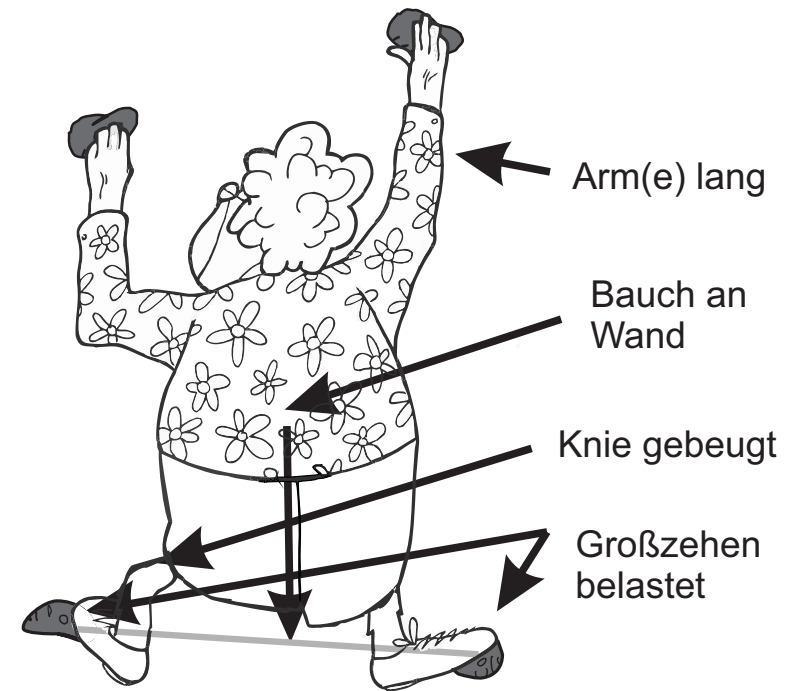
Geschichte

Als Oma Ilse noch jung und keine Oma war, konnte sie nicht sehr gut sehen. Immer wieder rannte sie gegen die Palmen. Deshalb bekam sie als erstes Affenkind der Bananeninsel eine Brille. Jetzt konnte sie zwar alles sehen, wurde aber von den anderen Affenkindern als „Brillenschlange“ gehänselt. Da sie klein und zierlich war, konnte sie sich schlecht wehren. Regelmäßig lief sie vor den Anderen weg und versteckte sich auf den höchsten Palmen und Felsen. Dadurch hat sie sich eine Kletterposition angeeignet, die wenig Kraft kostet. Dabei setzt sie ihre Füße optimal ein, um ihre Arme beim Klettern so weit es geht zu entlasten.



Technik-Knotenpunkte

- ✓ die Arm(e) sind lang
- ✓ der Körperschwerpunkt (Bauch) ist nah an der Kletterwand
- ✓ das Lot des Körperschwerpunkts ist zwischen den Füßen
- ✓ die Großzehen sind belastet
- ✓ die Fersen sind leicht zur Wand gedreht
- ✓ die Knie sind gebeugt



Körperschwerpunkt
zwischen Füßen

Ökonomische Kletterposition an einer senkrechten/leicht überhängenden Wand.

Mehr Klettertechniken und -spiele in:



Das Kletter-ABC nach Opa Hans

✓ **Merkmal**

Opa Hans ist der Leiter der besten Affenkletterschule. In seiner Jugend war er der verwegendste und beste Kletteraffe der Insel. Er ist der Erfinder der dreistufigen Bananeskala und der bildhaften Lehrmethode.

🗨️ **Geschichte**

Als Opa Hans noch das Hänschen war, galten andere Klettergebräuche. Damals wurde fast ausschließlich an senkrechten oder leicht überhängenden Wänden geklettert. Damit zeigten Bauch und Brust immer zur Wand. Da Opa Hans damals alles selber ausprobieren musste und keiner ihm etwas erklärte, ist er auch häufig gestürzt. Nachdem er mal wieder fünf Affenmeter tief gefallen war - zum Glück auf einen Stapel von Bananenwedeln - hat er sich letztendlich noch ganz leicht den Kopf am Palmstamm gestoßen. Leicht benommen schoß ihm ein Traum durch den Kopf. Er sah drei Affen, die elegant kletterten und laut riefen: „Du musst in Buchstaben denken und den Körperschwerpunkt schieben, schieben, schieben ...“. So entstand das Kletter-ABC, das aus der X-, Y- und A-Position besteht.

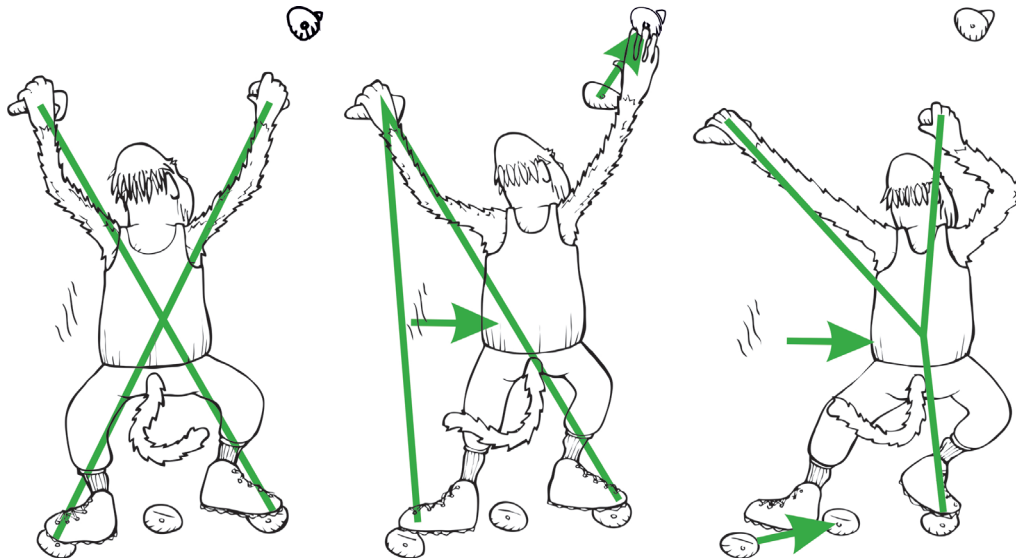
⚙️ **Technik-
Knotenpunkte**

X-Position = siehe entspannte Oma Ilse

Y-Position = weitertreten: Der Körperschwerpunkt wird über das Standbein geschoben. Beide Hände greifen. Die drei Kontaktpunkte zur Wand bilden ein „Y“. Der entlastete Fuß tritt weiter.

A-Position = weitergreifen: Der Körperschwerpunkt wird über ein Bein geschoben (hauptbelastetes Bein = Aktionsbein). Die diagonale Hand hält fest. Das zweite Bein stabilisiert die Position und trägt deutlich weniger Last. Die drei Kontaktpunkte zur Wand bilden ein schiefes „A“. Die entlastete Hand kann weitergreifen.

Gemeinsamkeit A-Y: Der Körperschwerpunkt wird zu einem Fuß verschoben und es gibt drei Kontakte zur Wand.



Mehr Klettertechniken
und -spiele in:



X-Position, A-Position, Y-Position.

www.geoquest-verlag.de

Statischer Fußwechsel – Die kurzbeinige Joli



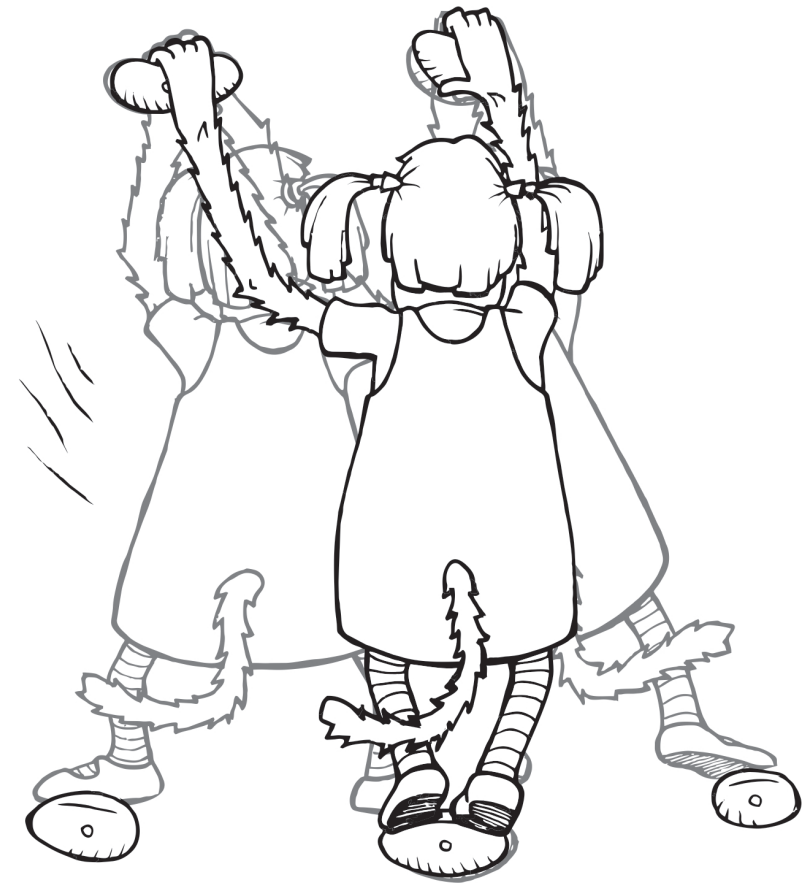
Merkmal

Joli ist ein kleines Affenmädchen mit kurzen Beinen.



Geschichte

Wie immer sind die Affenkinder auf einer Klettertour am Hausfelsen neben dem Badesee. Joli ist gerade sechs Affenjahre alt geworden und durfte das erste Mal mit den Größeren losziehen. Ihre älteren Freunde und ihre großen Geschwister sausen nur so durch den Kletterfelsen. Aber Joli hat ein Problem. Mit ihren kurzen Beinen kann sie nicht die Tritte wie die Großen nutzen. Sie kommt einfach nicht heran. Die Lösung für dieses Kletterproblem findet sie ganz schnell. Zuerst muss sie den hinteren Fuß zum vorderen Fuß heransetzen und dann mit dem vorderen Fuß weiterrücken. So kann sie den Anderen schnell hinterher klettern.



Statischer Fußwechsel.



Technik-

Knotenpunkte

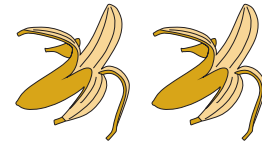
Klettersituation: die Tritte liegen weit auseinander

- ✓ der vordere Fuß macht Platz, in dem die Ferse nach hinten gedreht wird und nur noch auf der Großzehe steht
- ✓ der hintere Fuß wird ebenfalls auf der Großzehe daneben gestellt
- ✓ der vordere Fuß tritt weiter
- ✓ die hintere Ferse wird nach innen leicht zur Wand gedreht

Mehr Klettertechniken und -spiele in:



Eindrehen - Die verdrehte Jojo



Merkmale

Jojo ist ein hübsches Affenmädchen in der Pubertät. Da sie gern Klamotten mit einem gewissen „Pfiff“ trägt, hat sie unter den Affenjungmännern etliche Verehrer.



Geschichte

Miniröcke sind gerade der absolute Renner. Wie nicht anders zu erwarten, hat Jojo sofort den super-hippen Minirock ihrer Mutter umgearbeitet. - Das hat Stil! Wie sie schnell feststellt, hat dies beim Klettern nicht nur Vorteile. Zwar kann man die Beine frei bewegen, aber ab ca. drei Affenmetern Kletterhöhe kann auch jeder ihren Lieblingstigerschlüppi sehen. Da sie dies aber nicht möchte, nutzt sie in letzter Zeit sehr oft eine Klettertechnik, bei der eine Körperseite an die Wand gedreht wird und die Knie nicht so weit auseinander sind. Und gerade im Überhang zeigt die verdrehte Jojo, dass mit dieser Technik schnell und effizient geklettert werden kann. Damit lässt sie ihre Verehrer weit hinter und unter sich.



Eindrehen.



Technik- Knotenpunkte

Klettersituationen: die Griffe liegen weit auseinander (sogenannte Längenzüge); Überhang; um den Körper dichter an die Wand zu bekommen

- ✓ idealtypisch liegen Haupthaltegriff und Hauptbelastungstritt im Lot
- ✓ die Haupthaltehand (linke Hand) und Aktionsbein (rechtes Bein) sind wieder diagonal – Belastungslinie
- ✓ das Aktionsbein tritt ins Lot, rechte Schulter und Hüfte dreht an Wand
- ✓ das Stabilisationsbein bleibt auf Tritt
- ✓ die Bewegung wird durch Streckung des Aktionsbeins begonnen

Mehr Klettertechniken
und -spiele in:



Verschneidungsklettern - Die stützende Mama Schnaggel



Merkmale

Mama Schnaggel legt Wert auf ihr gepflegtes Äußeres. Sie klettert sehr elegant und hat nur wenig Kraft. Sie bevorzugt daher zum Beispiel Verschneidungen.



Geschichte

Mama Schnaggel kommt gerade frisch vom Frisör. Ihre Haare liegen wieder fast perfekt. Zum Klettern hat sich wieder einmal eine ihrer geliebten Verschneidungen ausgesucht. Dort braucht sie nicht so viel Kraft und kann entspannt klettern. Vor allem kann sie in der Verschneidung auch eine gute Ruheposition finden. Dann hat Mama Schnaggel Zeit, um ihre Haare wieder zu richten.

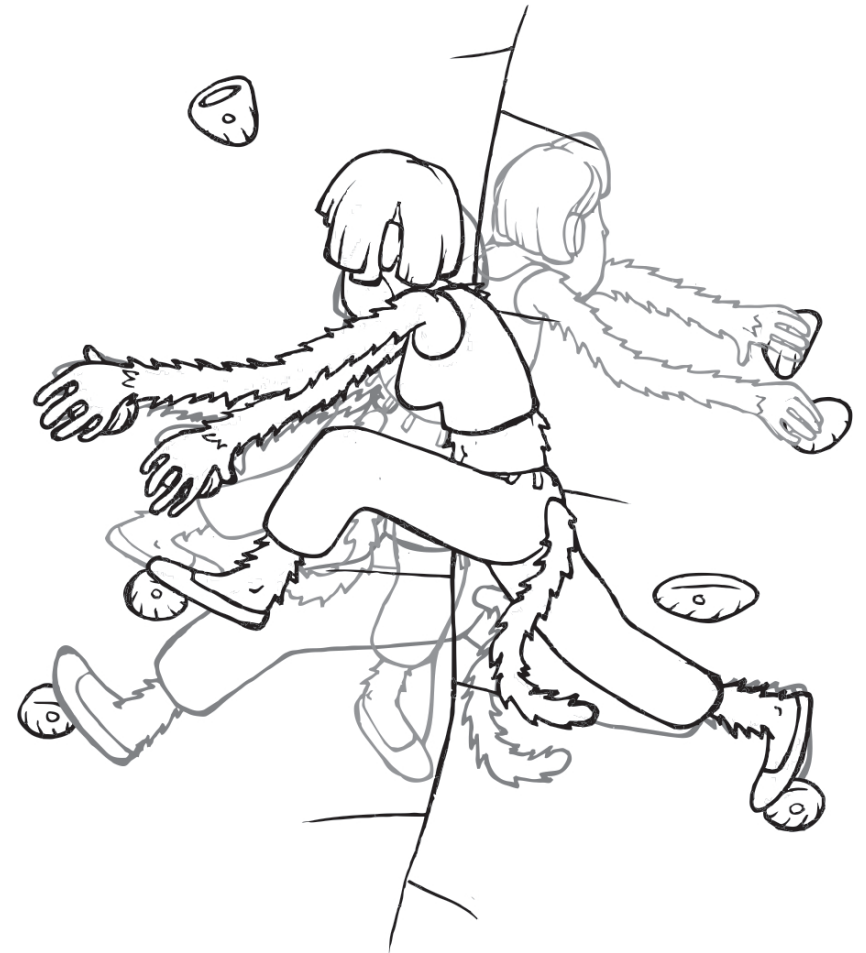


Technik-

Knotenpunkte

Klettersituation: Verschneidung mit guten Tritten

- ✓ die Füße stehen links und rechts in der Verschneidung
- ✓ der Körper dreht sich zu einer Seite der Verschneidung
- ✓ dort wird mit beiden Händen unter der Schulterhöhe wie bei einem Liegestütz gestützt
- ✓ der entlastete Fuß wird einen Tritt höher gestellt
- ✓ der Körper dreht sich jetzt zur anderen Verschneidungsseite

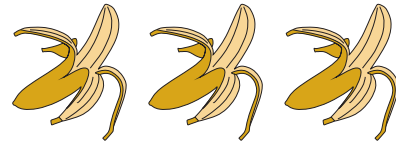


Verschneidungsklettern an guten Tritten.

Mehr Klettertechniken und -spiele in:



Der hakelnde Papa Strupsi



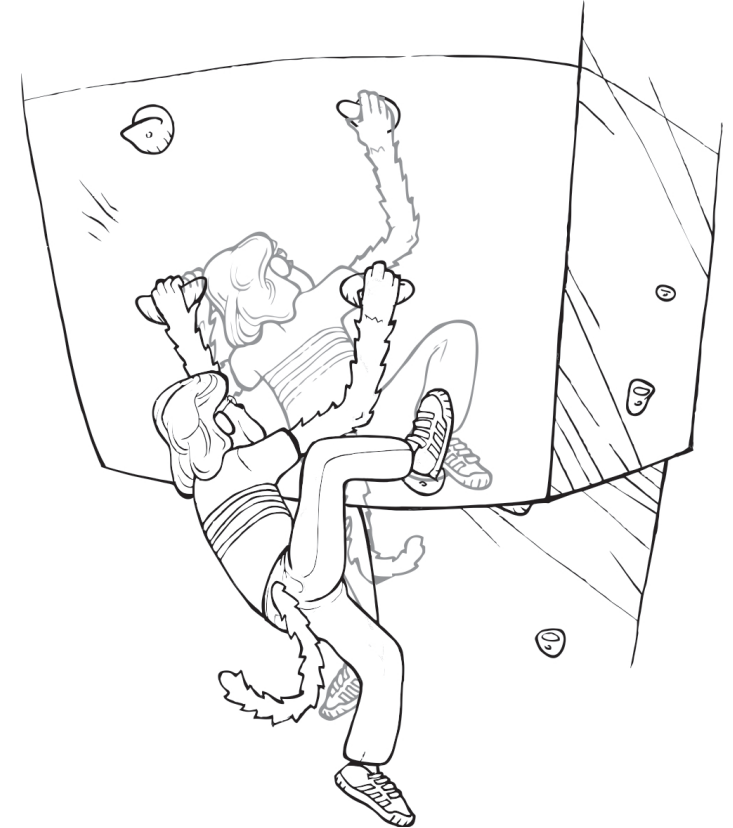
Merkmal

Papa Strupsi klettert gerne und auch gut. Er ist das Bindeglied zwischen den ehemaligen Alpin-Affen (wie Opa Hans) und der heutigen Sportkletteraffenjugend. Regelmäßig versucht er sich an schwierigen und überhängenden Kletterrouten.



Geschichte

Papa Strupsi ist ein bisschen der Meckeraffe unter den Kletteraffen. Er achtet sehr darauf, dass alle Begriffe richtig genutzt werden. Daher setzt er sich auch mit der aktuellen Affenkletterliteratur auseinander. Letztens hat er wieder die Beschreibung einer modernen Technik - dem Heel Hook - gelesen. Ihm fällt auch gleich ein, dass er genau diese Technik für sein aktuelles Projekt „Die verzwickte Dachkante“ nutzen kann. Mit diesem Wissen geht er seiner Affenfrau Mama Schnaggel so lange auf die Nerven, bis sie ihn mit den Worten losschickt: „Komm erst wieder zurück, wenn Du deinen Hieel Huck auch ordentlich kannst und den Zielgriff endlich erreichst hast.“



Heel Hook.



Technik- Knotenpunkte

Klettersituation: (Dach-)Kante

- ✓ der Heel-Hook fungiert als eine Art dritte Hand
- ✓ die Ferse drückt von oben auf den Tritt
- ✓ durch Beugen des Knies wird der Körper nach oben gezogen
- ✓ am höchsten Punkt greift die entlastete Hand weiter

Mehr Klettertechniken
und -spiele in:

