



ZYTTIG

fürs Bouldern und Klettern

#6 — TECHNIK

INHALT

«BOULDERN HAT SICH VOM SEILKLETTERN EMANZIPIERT.»

SIEHE INSIGHTS: TECHNIK S. 2–5

2

INSIGHTS:
TECHNIK

6

KALENDER
NÄCHSTE EVENTS

7

NEWS

8

SERIE
KLETTERGRIFF

9

GEZWITSCHER
SOUNDS OF
O'BLOC

IMPRESSUM

REDAKTION

O'BLOC-Team

TEXT

Eliane Kunz

BILDER

Adrian Moser

Michael Drexler (S. 8)

GRAFIK

ninaoppliger.ch

DRUCK

von Ah Druck AG

COPYRIGHT

O'BLOC AG

Ostermundigen, 2022

AUFLAGE

1'500 Ex.

ERSCHEINUNGSDATUM

24. Juni 2022

WEITER GEHT ES MIT DER ZYTTIG #6 – UND MIT SO EINIGEM MEHR

Ganz schön viele Themen, die uns im O'BLOC tagtäglich beschäftigen, drehen sich um das Klettern. Wer hätte es gedacht ... Am Mittagstisch tauschen wir uns über Routen am Fels aus, die wir am Wochenende projiziert haben, diskutieren neu geschraubte Boulder und Routen und planen Trainingssessions für die kommende Woche. An einem dieser Mittagstische kam uns vor fast drei Jahren die Idee zu dieser Zeitung: Ein Journal, mit dem wir Themen aus der Kletterwelt präsentieren sowie Know-how und Erfahrungen zur Sportart mit euch teilen können.

In den ersten Ausgaben haben wir euch verschiedene Bereiche unserer Kletterhalle vorgestellt: Routenbau, Bistrot und Kurswesen. Danach folgten kletterspezifischere Schwerpunkte zu Fingerkraft und Sturzangst. Diese Reihe komplettieren wir nun mit einer Ausgabe zum Thema Technik (siehe INSIGHTS S. 2–5). Viele Boulders gelingen nur mit der richtigen Portion Klettertechnik. Und bei den Projekten am Seil ist es nicht anders. Doch was bedeutet eigentlich Technik im Klettersport? Und wie unterscheiden sich die Anforderungen beim Bouldern und Leadklettern?

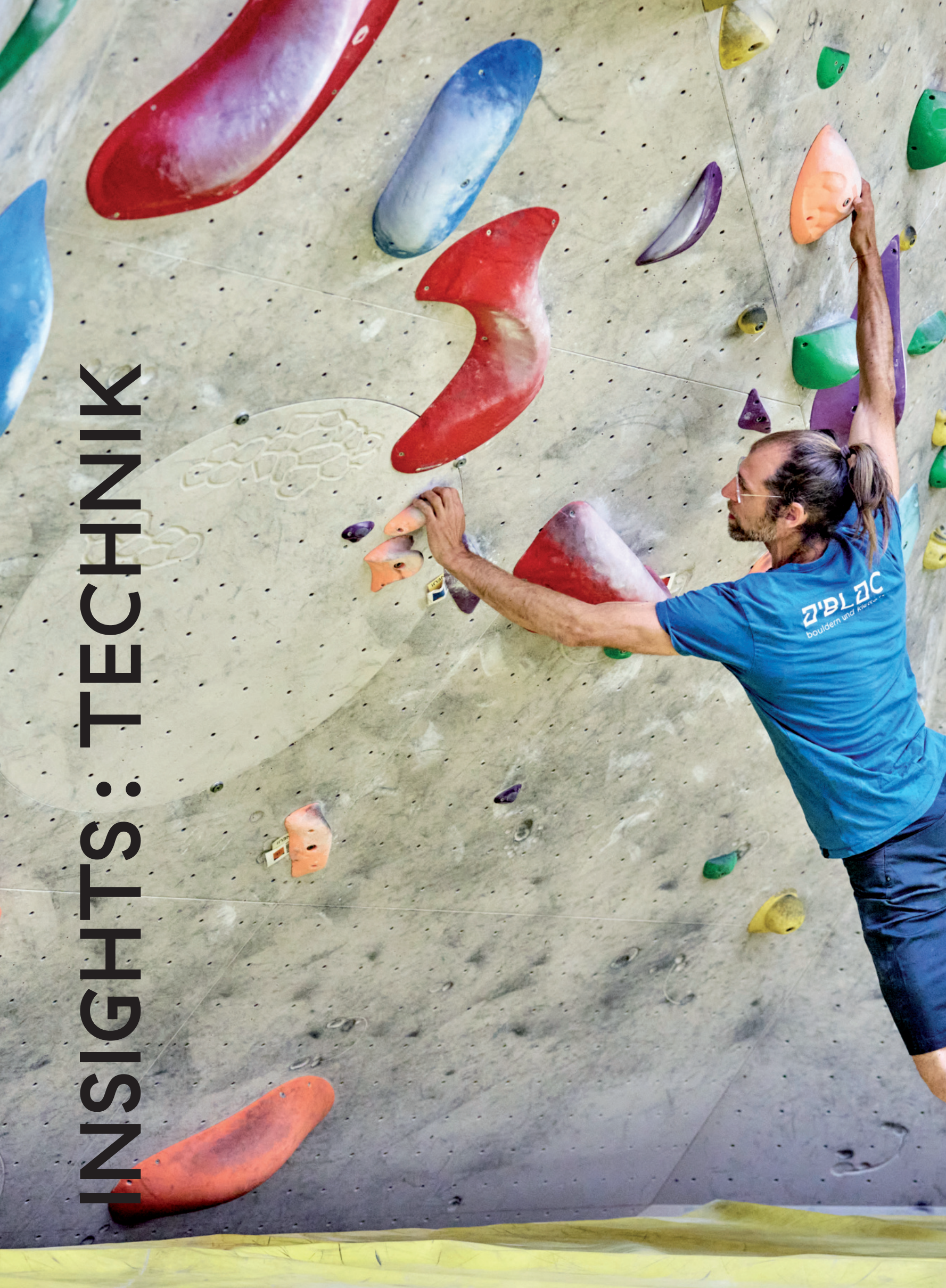
Weiterkommen möchten wir natürlich nicht nur mit unserer individuellen Kletterperformance. Wir haben eine Vision für das O'BLOC der Zukunft – und versuchen ab kommendem Herbst den bereits angekündigten Ausbau zu realisieren. Drückt uns die Daumen, dass es klappt! Und bereits jetzt einen herzlichen Dank an euch alle. Wir können Gas geben, weil ihr bei uns Gas gebt. Eure Energie, eure positiven Zusprüche und eure Freude geben uns Energie und Kraft, um weiterzugehen.

In der Serie (S. 8) fahren wir weiter mit der Biografie des Klettergriffs. Dieses Mal nehmen wir die Stationen in der Kletterhalle etwas näher unter die Lupe. Die Griffe durchleben hier ein wahres Auf und Ab. Auf der Gezwitscher-Seite (S. 9) wartet eine spezielle Aufgabe auf euch. Nur so viel vorneweg: Spitzt beim nächsten Besuch bei uns die Ohren!

Wir wünschen viel Spass beim Lesen unserer «Zyttig».

Das O'BLOC-Team

INSIGHTS: TECHNIK



MIT GUTER TECHNIK BESSER KLETTERN

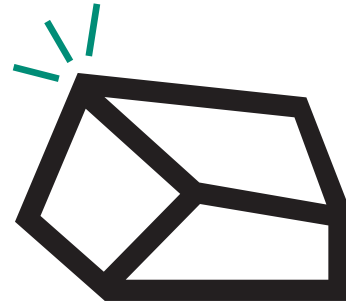


KLETTERTECHNIK IST DIE BASIS FÜR GEKONNTES KLETTERN. WIR SCHAUEN UNS DAS THEMA TECHNIK UND DIE UNTERSCHIEDE ZWISCHEN BOULDERN UND LEADKLETTERN GENAUER AN.

«Das sieht so einfach aus ...!» Wer geübten Kletternden beim Durchstieg einer Route zuschaut, staunt nicht selten, wie mühelos, spielend und leicht Klettern aussehen kann: Elegant und präzise ausgeführte Bewegungen, leise platzierte Füße, und für jede schwierige Kletterstelle wird im Nu die entsprechende Lösung «hergezaubert». Was wir sehen ist das erfolgreiche Zusammenspiel der Leistungskomponenten Kondition, Psyche, Taktik und Technik. Diese Bereiche beeinflussen sich gegenseitig. In der Sportwissenschaft wird diese Verbindung wie folgt eingeordnet: «Die verschiedenen Leistungsanteile stehen in allen Sportarten in einem engen Beziehungsgefüge. Ausdruck dieses Zusammenspiels ist die Qualität der ausgeführten Bewegung: die Technik als sportmotorische Präsentationsform.»¹ Etwas einfacher ausgedrückt: Wenn die Präsentationsform schön, leicht und spielerisch aussieht, wirken die Leistungskomponenten optimal zusammen. Und umgekehrt: Wir sehen sofort, wenn jemand mit «zu viel» Krafteinsatz klettert. Dann fehlen die aufeinander abgestimmten Bewegungen, das Zusammenspiel ist noch nicht optimal. Dasselbe gilt für psychische Faktoren wie Angst (vgl. Ausgabe #5 der O'BLOC-Zyttig). Unter Stress und Angst ist es schwer, rund und geschmeidig zu klettern.

Technik im Sportklettern ist einerseits die Fähigkeit, Ressourcen balanciert und effizient an die Wand zu bringen, andererseits intuitiv die optimalen Körperpositionen und Bewegungen aus dem Bewegungsrepertoire zu finden — und gekonnt auszuführen. Es geht also um das Wissen und Spüren, wann welche Bewegung die beste Lösung darstellt. Dies ermöglicht, Bewegungen sportmotorisch «schön zu präsentieren».

¹ J+S Kernlehrmittel, BASPO 2008, S. 20



« KÖRPERGEFÜHL UND KOORDINATION SIND GEFRAGT. »

BOULDERN

Maximalkräftig und dynamisch

Im Zentrum stehen beim Bouldern Einzeltechniken und Lösungen, die effizient angewendet werden müssen. Bouldern hat sich vom Sportklettern emanzipiert: Boulderprobleme sind oft so geschraubt, dass wir keine stabile Position (die sogenannte Kernposition) einnehmen können. Es geht vielmehr darum, die Griffe zu halten – respektive möglichst schnell eine Position dafür zu finden und diese zu halten. Nicht selten braucht es dafür maximale Energie und Kraft. Arme können dabei nicht noch gestreckt und «entspannt» werden, wie wir das von der Kernposition kennen. Die oft komplexen Bewegungen erlauben kein Pausieren oder einzelnes Ausführen. Hier treten im Vergleich zum Seilklettern «neue» Bewegungsformen und Elemente auf: Ninja-Kicks, Run and Jumps, Mantels, Pistols, Flip-Moves.

→ TECHNIK ERWERBEN

Um die Bewegungsformen des Boulderns abrufen zu können, brauchen wir ein entsprechendes Repertoire an Klettertechniken. Körpergefühl und Koordination sind gefragt, was wir uns am effektivsten gleich beim Bouldern aneignen. Wer die Bouldertechnik verbessern möchte, sollte oft bouldern und dabei möglichst viele spezifische Bewegungen ausprobieren und erlernen.

Elemente des Trainings können sein: Fokus auf unterschiedliche Körperpositionen und das damit einhergehende Körpergefühl, saubere Ausführung insbesondere der Füße, sich nicht mit der «einfachsten»

Lösung zufrieden geben, geschmeidig klettern, schwierige Boulder oder Boulder im «Antistil» projizieren. Beim «Zäme-Bouldern» suchen wir zusammen Lösungen, beziehungsweise die optimale technische Antwort auf ein Boulderproblem. Dieses Suchen und Nachahmen von Bewegungen ist nichts anderes als Techniktraining.



WIE UNTERSCHIEDEN SICH BOULDERN UND SEILKLETTERN...



SEILKLETTERN

Ausdauernd und kontrolliert

Klettern am Seil ist Klettern gegen Ermüdung: Die Belastungen sind relativ zum Bouldern länger, die Züge dafür weniger intensiv. Deshalb ist ökonomisches und konzentriertes Klettern gefragt. Es geht darum, mit wenig Energieverbrauch die Route hochzuklettern. Je effizienter der Bewegungsablauf, desto weniger Kraftverlust. Im Zentrum steht die sogenannte Kernposition: Das ist eine stabile Position am gestreckten Arm. Wir nehmen sie idealerweise ein, wenn wir uns für den nächsten Zug vorbereiten. Und auch wieder, sobald wir eine Kletterpassage gemeistert haben. Die wichtigsten Elemente der Kernposition sind der gestreckte und «entspannte» Arm, eine stabile, spannungsarme Position mit leicht gebeugten Beinen, präzise Fussarbeit und das bewusste Platzieren der Füße mit Blickkontakt. Die Phasen des Bewegungsablaufs werden dabei durch die Kernbewegung beschrieben, welche es zu perfektionieren gilt: Diese besteht aus Vorbereitung, Hauptphase und Endphase. Wichtigste Elemente der Vorbereitungsphase sind die Entscheidung für den Zielgriff, mentale Planung der Bewegung und die Vorbereitung der Füße. In der darauf eintretenden Hauptphase folgen der Bewegungsimpuls aus den Beinen, entschlossenes und präzises Stossen und Ziehen, weiches Greifen und anschliessend über die Fussarbeit der Ausgleich in eine nächste stabile Position.

Anmerkung: In den Wettkampfrouten auf Weltklasseniveau sehen wir immer mehr Spezialtechniken des modernen Kletterstils, wie wir sie vom Bouldern kennen. Im Spitzensport nähert sich das Leadklettern also durchaus dem Bouldern an.

→ TECHNIK ERWERBEN

Um das ökonomische und präzise Klettern zu schulen, lohnt sich beim Seilklettern der Fokus auf gestreckte Arme, stabile Positionen (Ausgleich in die Kernposition), präzise Füße und weiches Greifen (nur so fest zudrücken wie nötig). Alle diese Techniken können erlernt und verfeinert werden. Die Elemente der Kernbewegung — also Vorbereitung, Haupt- und Endphase — werden am besten einzeln geübt und gefestigt. Immer mit dem Ziel, diese effizienten Bewegungen und Abfolgen beim Klettern automatisiert an die Wand zu bringen.

« ES BRAUCHT
ÖKONOMISCHES,
KONZENTRIERTES
KLETTERN. »



→ Kurse zum Thema Technik unter obloc.ch/kurse

KALENDER

17. SEPTEMBER

SPORTXX KIDS CLIMBING CUP

Die neue Sportkletterserie des SAC macht Halt in Ostermundigen. Oberstes Ziel der Cup-Serie: Die Freude und Motivation der Kids für den Klettersport fördern. Ganz nach dem Motto «Spiel und Spass» warten beim Boulderwettbewerb spannende Challenges und Boulderprobleme auf die jungen Athlet:innen.

MEHR INFOS FOLGEN UNTER
obloc.ch

IM OKTOBER

O'BLOC TALK

Bei uns im Bistrot:
Die Gesprächsrunde zu verschiedenen Themen rund ums Klettern.

REFERENTINNEN

Anne-Sarah Dysli
und Nathalie Sany
(Berner Fachhochschule)

THEMA

Entwicklung einer
Testbatterie für die
Finger- und Schulterkraft

BEGINN 20 UHR

anschl. Podiumsdiskussion
Datum folgt

31. OKTOBER – 6. NOVEMBER

FUNDSACHEN- FLOHMI

Wir haben mehr Fund-
sachen als Platz und sagen
deshalb wieder: «Alles
muss weg». Am Flohmärit
bestimmst du den
Preis und mit dem Erlös
unterstützen wir ClimbAID
sowie das Klettern für
Kinder mit Handicap.

**OFFEN ZU DEN
HALLENÖFFNUNGSZEITEN**

HINWEISE

KLETTERTREFF FÜR JUNGE GEFLÜCHTETE

ClimbAID organisiert jeden Freitagabend ein
Bouldertraining im O'BLOC.

AB 19.45 UHR | ANMELDUNG AN marion@climbaid.org

NEWS

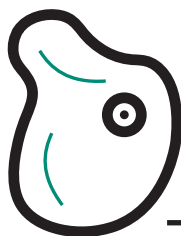
HALLE

AUSBAU

Im Herbst organisieren wir eine Infoveranstaltung zum geplanten Ausbau. Dabei stellen wir euch die Pläne mitsamt Visualisierungen vor und präsentieren unsere Ideen für die neue Halle. Im Juli und August starten wir bereits mit ersten Anpassungsarbeiten im hinteren Teil der bestehenden Halle.

TRAININGSWAND

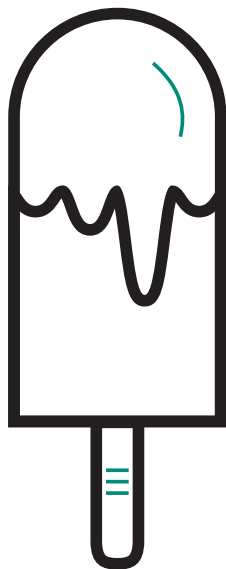
Der steile Bereich unserer «Spraywall» im zweiten Stock wurde mit neuen Griffen bestückt.



BISTROT

NEUE PANINI

Wir haben mit Zutaten getüftelt und so manches Panini gekostet. Dabei herausgekommen sind zwei neue vegetarische Kreationen: Bire-Brie (der Name lässt erahnen was drin ist) und Ellada, mit Olivenpaste, Feta und Tomaten.



SOMMERZEIT IST GLACÉZEIT

Im Bistrot gibt es wieder feine Glacés von Luna Llana und vom Stängeli Chünig. Die Stängeli werden in Münsingen hergestellt und darin landen nur frische, und wenn möglich lokale Früchte. So etwa Erdbeeren aus Belp.

Von cremig-rahmig bis fruchtig-frisch: In unserem Kühler findet sich für jeden Geschmack die passende Erfrischung. Oder ihr probiert einmal jede Sorte, lecker sind sie nämlich alle.

KURSE

VON DER HALLE AN DEN FELS

Outdoor-Kurs

- Mittwochabend, 6. Juli 2022 und Donnerstag, 7. Juli 2022
- Donnerstagabend, 8. September 2022 und Samstag, 10. September 2022

Zweitägige Ausbildung im O'BLOC und in einem Klettergarten im Jura oder Berner Oberland. Alle wichtigen Praktiken für erste Outdoor-Kletterausflüge werden geübt.

TECHNIKKURS

Coaching

- Start Mittwoch, 10. August 2022
18.45–20.45 Uhr

Lerne deine Technik selbständig zu verbessern: Analysemethoden und Übungen für ökonomisches Bewegen in der Vertikalen.

BLOCKKURS ERWACHSENE

Vertiefungskurs

- Mittwochs, 17. August bis 9. November 2022
jeweils 12.00–13.30 Uhr

Wöchentlicher und von einem Coach begleiteter Kurs zum gemeinsamen Bouldern und Klettern.

MENTALKURS

Coaching

- Start Mittwoch, 31. August 2022
19.00–21.00 Uhr

Trainiere den vielleicht wichtigsten «Muskel»: das Gehirn. Im Fokus stehen Strategien, Auseinandersetzung mit der inneren Haltung und individuelle Zieldefinition.



Anmeldung und Infos zu allen Kursen unter obloc.ch/kurse

BIOGRAFIE EINES KLETTERGRIFFS

#2/3

SEIT DEM AUFTAKT DIESER SERIE WISSEN WIR: FÜR DIE HERSTELLUNG VON GRIFFEN BRAUCHT ES VISION, ERFAHRUNG UND TECHNISCHES KNOW-HOW. WAS ERWARTET DIE KLETTERGRIFFE IN DER HALLE?



Ein neues Set: Sind die gewünschten Griffe bestellt, treffen sie eine Weile später frisch verpackt in der Kletterhalle ein. Das Herz der Routenbauenden schlägt höher.



Zeit für Logistik: Im Lager helfen Kisten und Beschriftungen (und natürlich Ordnung), den Überblick über die vorhandenen Griffsets und Farben zu behalten.



Das Set wird ausgesucht: je nach Schwierigkeit der Route, der Wandneigung und den Präferenzen der Routenbauenden — oder abhängig davon, welche Griffe auf Lager sind und welche Farben bereits in der Wand hängen.



Der grosse Tag im Leben eines Klettergriff: Sein Einsatz an der Wand. Nun wird die «Vision» der Griffhersteller zur Realität. Ihre Formideen treffen auf die Kreativität der Routenbauenden.



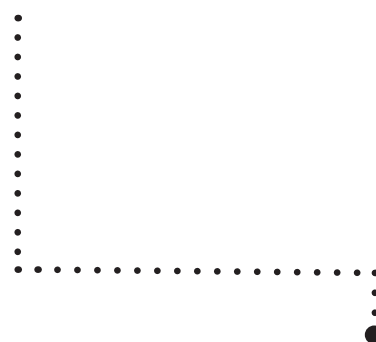
Immer montags und dienstags gibt es im O'BLOC neue Routen und Boulder. Mit der App «Ascendo» werden sie erfasst und können bewertet werden.



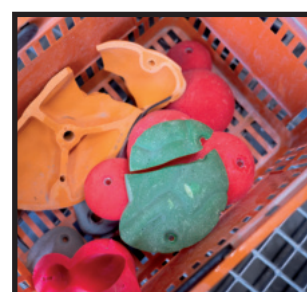
Grundsätzlich wird eine Route nach drei Monaten abgebaut. Die vielen Begehungen hinterlassen Spuren, denn auf den Griffen sammeln sich Chalk, Schweiß und Gummi. Zeit für eine Reinigung.



Ab in den Waschcontainer: Die Griffe werden mit einer Waschmaschine gereinigt, die mit Ultraschalltechnologie funktioniert. Grosse Griffe und Volumen genießen eine kalte Dusche mit der Hochdrucklanze.



—→ Ausblick: Ein Griff wird alt, verliert Farbe und Textur, oder bricht auseinander. Und dann? Schauen wir uns an, wie es um Upcycling und Zweitverwendung steht.







GEZWITSCHER


SOUNDS OF O'BLOC:
WIE GUT KENNST DU DEINE KLETTERHALLE?


- LÖSUNGEN
- 1 – Eintrittschanke
 - 2 – Cappuccino
 - 3 – Rolltor
 - 4 – Trubler
 - 5 – Griffmontage
 - 6 – Hebebühne
 - 7 – Akkubohrer-Ladegerät
 - 8 – Hochdrucklanze


ERKANNT? →


1  Tipp: Dein letzter Eintritt bei uns scheint schon etwas länger her. Schau mal wieder vorbei.


2  Tipp: Am besten kommst du beim nächsten Mal auch gleich im Bistrot eine Kaffeespezialität trinken.

3  Tipp: An heissen Tagen freut man sich in der Halle besonders über dieses Geräusch...

4  Tipp: Wenn dein Klettergspändli mal verhindert ist, kannst du damit trotzdem deine Routen spulen.

5  Tipp: Am Montag und Dienstag ist dieses Geräusch im Akkord zu hören.

6  Tipp: Es ist 12 Uhr und die Routenbauenden machen sich auf den Weg zum Mittagessen. Wie?

7  Tipp: Ok, da ist nun doch etwas Insider-Wissen gefragt. Es hat mit Routenbau zu tun...

8  Tipp: Die Lektüre der Serie «Biografie eines Klettergriffs» (S. 8) bringt dich auf die Spur.

ALLES ERKANNT?

BRAVO, NICHT SCHLECHT! DU HAST EIN GOLDENES O'BLOC-OHR! KOMM BEI UNS IM BISTROT VORBEI.

AUSBLICK

#7 — 10|2022

Welche Kletter-Themen interessieren euch? Anmerkungen und Ideen wie immer gerne direkt an eliane@obloc.ch

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER O'BLOC-ZYTTIG ERSCHEINT IM OKTOBER 2022.

OBLOC

bouldern und klettern

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo, Di & Do 10.00 — 23.00
Mi & Fr 08.00 — 23.00
Sa / So 09.00 — 19.00

KONTAKT

Tel: 031 372 07 07

Für Fragen zu Kursen
kurse@obloc.ch

Für allgemeine Fragen
kontakt@obloc.ch

ADRESSE

Forelstrasse 11
3072 Ostermundigen

www.obloc.ch

