

Grifftechnik

«Sloper», «Zange», «Loch» oder «Henkel» – für jede Halteposition gibt es beim Bouldern einen Griff. Grundsätzlich geht es beim Greifen darum, mit möglichst wenig Kraft möglichst viel Reibung, also Halt, auf den Griff zu bekommen. Körperdynamik und Fussposition spielen dabei eine wesentliche Rolle.

Grifftypen:

- Henkel (Jug): Der Henkel ist der einfachste Griff. Er wird von oben mit der ganzen Hand umfasst.
- Aufleger (Sloper): Die ganze Hand wird auf den Griff gelegt. Durch die raue Oberflächenstruktur des Slopers wird der Halt verstärkt.
- Leisten (Crimps): Bei Leisten wird vor allem das erste Fingerglied beansprucht. Sie werden mit hängenden oder aufgestellten (gecrimpten) Fingern gehalten.
- Lochgriff (Pockets): In den Lochgriff werden ein bis zwei Finger eingehakt.
- Zangengriff (Pinch): Der Griff wird zwischen dem Daumen und einem oder mehreren Fingern eingeklemmt.

Belastungsrichtungen:

- Obergriff: Griffe dieser Kategorie werden oberhalb des Körpers gefasst, um das Körpergewicht daranzuhängen.
- Untergriff: In dieser Kategorie werden die Griffe unterhalb des Oberkörpers gefasst, um sich daran nach oben zu stemmen.
- Seitengriff: Die Griffe werden seitlich durch das Verlagern des Körpers belastet.
- Stützgriffe: Stützgriffe können in alle Richtungen belastet werden. In der Regel wird nach unten oder zur Seite gestützt.

Weitere Infos:

www.klug.ch

www.boulderarea.ch

www.freiruum.ch