



Übung 2 - "Touch and go"

In der zweiten Übung ist dein Ziel, durch einen angetäuschten Kletterzug, einerseits den Prozess des Loslassens zu erleichtern und gleichzeitig ein Abdrücken von der Wand zu vermeiden.

✓ *Leichteres Loslassen*

Bei der "Touch and go" Methode geht es darum einen Kletterzug zu machen, dann allerdings den anvisierten Griff nicht festzuhalten, sondern nur abzuklatschen und so einen Sturz einzuleiten.

Die Methode steht im Gegensatz zum allgemeinen Einleiten eines Sturzes durch aktives Loslassen eines Griffes, oder das "sich fallen lassen" von einem Griff.

Durch die "Touch and go" Methode erreichen wir so einerseits eine Überlastung unseres Kopfes, der natürlich einen guten Griff nicht loslassen möchte.

Wir geben dem Kopf eine Bewegungsaufgabe auf die er sich konzentrieren muss (das "Touch and go"). So hat er nur noch wenig Kapazitäten, um sich mit dem Loslassen selbst, der Sturz oder möglichen Szenarien zu beschäftigen.

✓ *Realistischere Sturzposition*

Außerdem erreichen wir eine viel realistischere Sturzposition, da wir ja beim Klettern normalerweise fallen wenn wir einen Zug nicht schaffen, oder einen Griff nicht festhalten können.

✓ *Geringerer Anprall*

Zuletzt verhindern wir durch die Methode das häufig beobachtete Wegstoßen von der Wand.

Das ist wichtig, da jeder Impuls, den wir bei einem Sturz aus der Wand heraus geben (beim Wegdrücken), uns am Ende vom Sturz auch wieder zur Wand hin zieht.

Je weniger wir uns abdrücken, umso geringer wird also der Anprall.

Zumindest verringern wir so den Anteil, den wir selbst kontrollieren können. Der Rest liegt dann beim Sicherungspartner.



Deine Schritte

- ▶ Im Anschluss bringst du dich in eine Kletterposition und sagst deinem Kletterpartner, dass du Kletterst
- ▶ Er/sie braucht dir kein Schlappseil geben, nur gerade so viel, dass das Seil nicht mehr auf Zug ist.
- ▶ Mache aus deiner Position eine "Touch and go" Bewegung und entsprechend einen (Toprope) Sturz.
- ▶ Du kannst die Sturzweite etwas erweitern, indem du erst einen Kletterzug machst und dann "Touch and go".

Sieh dir hier nochmal das Biespielvideo an:

[Touch and go Video ansehen](#)



[Video Vergleich Touch and go richtig und falsch](#)

