

Unterlagen zur

# Übungsleiterausbildung 2015

## Sportklettern mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen



**Zusammengestellt:** Karlheinz Messner, Andreas Sanin, Lukas Goller,  
Günther Meraner und Georg Hofer

## Inhaltsangabe

<b>1. GESCHICHTE DES SPORTKLETTERNS .....</b>	<b>4</b>
<b>2. GRUNDBEGRIFFE .....</b>	<b>4</b>
2.1. Freiklettergedanke .....	4
2.2. Spielformen des Kletterns .....	5
<b>3. SCHWIERIGKEITSBEWERTUNG .....</b>	<b>5</b>
<b>4. MOTIVE IM SPORTKLETTERN .....</b>	<b>6</b>
<b>5. METHODISCHE RICHTLINIEN .....</b>	<b>8</b>
5.1. Psychomotorische Eigenschaften der unterschiedlichen Entwicklungsstufen .....	8
5.2. Aufbau einer Klettereinheit .....	9
5.3. Beispiele von Klettereinheiten .....	12
<b>6. KLETTERN MIT KINDERN .....</b>	<b>12</b>
6.1. Modul A – Allgemeines Aufwärmen .....	13
6.1.1. Fangenspiele .....	13
6.1.2. Lauf-Sprung Spiele .....	13
6.2. Modul B – Spezielles Aufwärmen .....	14
6.3. Modul C – Hauptteil „Sicherheitstechnik“ .....	17
6.3.1 Sportkletterausrüstung für das Hallenklettern .....	18
6.3.2. Kletterscheine .....	18
6.3.3. Methodischer Aufbau des top rope Kletterns .....	20
6.3.4. Methodischer Aufbau des Kletterns im Vorstieg .....	21
6.4. Modul C – Hauptteil „Unterhaltsame Technikübungen und Konditionstraining“ .....	22
6.4.1. Unterhaltsame Technikübungen .....	22
6.4.2. Konditionstraining .....	25
6.5. Modul D - Ausklang .....	26
<b>7. KLETTERN MIT JUGENDLICHEN/ERWACHSENEN .....</b>	<b>27</b>

---

<b>7.1. Modul A – Allgemeines Aufwärmen</b> .....	27
<b>7.1.1. Mannschaftsspiele</b> .....	27
<b>7.1.2. Gymnastik</b> .....	27
<b>7.2. Modul B – Spezielles Aufwärmen</b> .....	27
<b>7.3. Modul C<sub>1</sub> – Hauptteil „Sicherheitstechnik“</b> .....	28
<b>7.4. Modul C<sub>2</sub> – Hauptteil „Technik- und Konditionstraining“</b> .....	28
<b>7.4.1. Techniktraining</b> .....	29
7.4.1.1. Stabile Position.....	29
7.4.1.2. Sich Fortbewegen.....	30
7.4.1.3. Treten.....	32
7.4.1.4. Greifen.....	32
<b>7.4.2. Konditionstraining</b> .....	34
<b>7.4.3. Unterhaltsame Technik- und Konditionsübungen für Jugendliche und Erwachsene</b> .....	36
<b>7.5. Modul D – Ausklang</b> .....	37
<b>8. KÜNSTLICHE KLETTERWAND</b> .....	<b>38</b>
<b>9. VEREIN</b> .....	<b>38</b>
<b>10. AUSBILDUNG</b> .....	<b>39</b>
<b>11. KLEINE KNOTENKUNDE</b> .....	<b>40</b>
<b>12. LITERATUR</b> .....	<b>411</b>

## 1. Geschichte des Sportkletterns

Sportklettern ist die am meisten verbreitete Art des Kletterns und wird von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sowohl als Breitensport als auch Leistungssport betreiben.

Den Ursprung fand das Sportklettern vor über 100 Jahren an den Felstürmen des Elbsandsteingebirges in der **Sächsischen Schweiz** bei Dresden. Hier wurde - neben der Freude am Abenteuerlichen und Ungewöhnlichen - zum ersten Mal aus rein sportlichen Gesichtspunkten der Freiklettergedanke verfolgt. In den zwanziger Jahren kam das „Freiklettern“ durch Dresdner Auswanderer nach **Amerika**, setzte sich aber erst nach 40 Jahren dort durch und fand dort eine breitere Anerkennung. In Europa hingegen war es gang und gebe, dass die Alpinisten sich von Haken zu Haken hangelten. Die verschiedenen Wände und Klettertürme wurden bis Mitte der siebziger Jahre mit einem enormen Aufwand an Material bezwungen. Der Klettersport war in einer Sackgasse, nichts schien mehr unmöglich.

Junge westdeutsche Kletterer waren von der amerikanischen Idee des „**free climbing**“ beeindruckt und brachten den „Freiklettergedanken“ nach Europa zurück. Zu diesen Pionieren gehörte auch **Kurt Albert**, der selbstbewusst an den Einstiegen der frei gekletterten Routen, einen roten Punkt hinmalte. Der Begriff „Rotpunkt“ war damit geboren. Bald fand eine rasante Leistungsentwicklung statt und Mitte der siebziger Jahre wurde der sechste Grad nach oben geöffnet.

Mitte der achtziger Jahre begann man dann sich in Westeuropa an ersten internationalen Wettkämpfen zu messen, bald darauf fand 1989 der erste Weltcup und 1991 die erste WM statt. Heute findet man in den meisten europäischen Klettergebieten das Sportklettern nach französischer Prägung: „ethischen“ Regeln, die von allen Kletterern akzeptiert werden.

In den letzten Jahren brach ein regelrechter **Sportkletterboom** aus. Die Anzahl der Kletterer schoss in die Höhe und diese Sportart entwickelte sich zum Breitensport. Mögliche Gründe hierfür könnten sein:

- **Entstehung von Kletterhallen:** witterungsunabhängig, breites Spektrum an Routen, optimale Kletterbedingungen, verkürzte Anreise, Klettern als Schulsport
- **Attraktivität von Klettergärten:** Anzahl, bessere Absicherung, mehr Routen im unteren Schwierigkeitsbereich, Kletterführer

## 2. Grundbegriffe

### 2.1. Freiklettergedanke

Eine genaue Definition zum Begriff Sportklettern ist nicht ganz einfach. Betrachtet man die verschiedenste Fachliteratur, so spricht man durchwegs vom Freiklettergedanken, der diese Sportart prägt. Entscheidend ist das „**Wie**“ der Kletterei. Das freie Durchsteigen einer Kletterroute zählt wesentlich mehr, als das

Erreichen des Ausstieges einer Wand. Zur Fortbewegung dürfen nur die „natürlich“ vorgegebenen Haltepunkte der „Felsoberfläche“ verwendet werden. Künstliche Fixpunkte wie Bohrhaken, Karabiner, Schlingen und Seil dienen nur der Sicherung im Falle eines Sturzes.

## 2.2. Spielformen des Kletterns

Folgende „Spielformen“ haben sich in den vergangenen 20 – 25 Jahren entwickelt:

- **Indoorclimbing und Sportklettern in Klettergärten:** künstliche oder natürliche Kletterwände, meist Einseillängenrouten, gute Absicherung durch Haken und eine Umlenkung am Ende der Route, kaum alpine Gefahren
- **Alpines Sportklettern:** Übertragung des Sportkletterns vom Klettergarten ins Gebirge, guter Fels, Bohrhaken als Zwischen- und Standplatzsicherung, alpine Gefahren (Gegensatz: Alpines Klettern (fließende Grenzen))
- **Bouldern:** „Boulder“ bedeutet Felsblock, somit Klettern ohne Seil in Absprunghöhe an künstlichen Boulderwänden, Felsblöcken oder Wandeinstiegen
- **Wettkampfklettern:** leistungssportlicher Charakter, Schwierigkeitsklettern, Speedklettern, Bouldern
- **Buildering:** „freies“ Klettern an Bauten (Brücken, Staumauern, ...)

Die Begehungsstile beschreiben die Art und Weise, wie eine Route geklettert wird:

- **Toprope:** Klettern einer Routen mit Seilsicherung von oben; geeignet für Einsteiger
- **All free (a.f.):** Durchsteigung einer Route mit ein- oder mehrmaligem Rasten an Zwischensicherungen
- **Rotpunkt:** Sturzfrem Durchsteigung einer bekannten Route im Vorstieg
- **Flash:** Sturzfrem Begehung einer unbekannt Routen im Vorstieg im ersten Versuch, es können Informationen über die Routen durch Abseilen oder Beobachten anderer Kletterer eingeholt werden
- **On sight:** Sturzfremes Durchsteigen einer unbekannt Route im Vorstieg im ersten Versuch
- **Free solo:** Seilfreie Alleinbegehung einer Route ⇒ nicht zu verwechseln mit dem „Freiklettern = free climbing“

## 3. Schwierigkeitsbewertung

Seit jeher werden Kletterrouten mit einer Schwierigkeitsangabe bewertet. Weltweit existieren verschiedene Bewertungsskalen, wobei aber das **französische Bewertungssystem** immer mehr an Bedeutung gewinnt. Auch in Südtirol wird dieses angewandt. Lediglich beim alpinen Klettern wird noch auf die ältere UIAA Skala zurückgegriffen.

Die Angabe der Schwierigkeit dient einerseits als Orientierungshilfe, andererseits als Anhaltspunkt für die persönliche Leistung. Anders als in vielen anderen Sportarten gibt es beim Sportklettern keine objektiven Maßstäbe (außer beim Wettkampfklettern), nach denen eine Leistung mit Meterstab oder Stoppuhr gemessen werden kann. Die Schwierigkeitsgrade mit denen die unterschiedlichsten Routen bewertet werden sind somit nur **subjektive Vorschläge** und sollten auch als solche verstanden werden. Das Bewertungskriterium für eine Route richtet sich vor

allem nach Griff- und Trittgröße, deren Abstand zueinander, der Wandstruktur, der Steilheit, der Routenlänge und der Schwierigkeit der einzelnen Bewegungsabläufe. Für das „Beurteilen“ einer Route ist somit viel Erfahrung notwendig. Man richtet sich dabei oft nach bekannten schon bewerteten Routen. Einen Bewertungsvorschlag für eine Route gibt meist der **Erstbegeher** (Rotpunktbegehung). Er „verleiht“ der Route auch den Namen. Dieser Vorschlag wird dann von den Wiederholern der Route bestätigt oder korrigiert. Es gibt zwischen den einzelnen Klettergebieten der Welt leichte Abweichungen in der Bewertung aber die Praxis zeigt, dass dieses System recht gut funktioniert.

Kletterrouten	
France	UIAA
4a	4+
4b	5-
4c	5
5a	5+
5b	6-
5c	6
6a	6+
6a+	7-
6b	7
6b+	7/7+
6c	7+
6c+	8-
7a	8
7a+	8/8+
7b	8+/9-
7b+	9-/9
7c	9
7c+	9+
8a	9+/10-
8a+	10-
8b	10
8b+	10+
8c	11-
8c+	11-/11
9a	11
9a+	11+
9b	12-

Tab. 1 Vergleich der französischen mit der UIAA –Schwierigkeitsbewertung im Klettern

## 4. Motive im Sportklettern

Wie oft ist es uns schon passiert, dass wir jemandem bei der Beobachtung von Kletterern zugesehen haben und dabei feststellen mussten wie dieser oft verständnislos den Kopf schüttelt. „Wieso tun die das, die Felsen hinauflaufen, um oben wieder umzudrehen – sinnlos?!“

Die **Gründe** für dieses „sinnlose“ Sportklettern sind hingegen recht vielfältig und breit gefächert; vielleicht auch manchmal etwas eigenartig.

*„Klettern ist ein Sport! Gegenüber anderen Sportlern ist es arrogant zu behaupten, es sei mehr. Als Sport beinhaltet das*

*Klettern jedoch großartige Chancen, jenseits der körperlichen Leistung eine phantastische Natur zu erleben, in interessante Länder zu reisen, mit Freunden im Café herumzuhängen, ... Insofern wird der Sport auch zu einem Lebensstil“ (Wolfgang Güllich).*

Zu den wichtigsten **Motiven** im Sportklettern gehören u.a.:

- sportliche Leistung
- Sozialer Kontakt
- Prozess der Selbstwahrnehmung
- Faszination der Bewegung
- Naturerlebnis
- Gesundheit
- Lebensstil oder „in“ sein

### Welches sind die Werte des Sportkletterns?

Es überrascht nicht, dass immer mehr Lehrpersonen und Ausbilder diese spannende und attraktive Sportart in der Schule, in Vereinen und Kursen mit Erfolg anbieten. Viele sehen jedoch im Sportklettern nur eine Abenteuer- und Animationssportart. Diese Betrachtungsweise ist sehr einseitig, denn das Klettern besitzt neben der Möglichkeit seine **Freizeit** sinnvoll zu gestalten und dem aktiven Erfahren der **Natur**, noch andere, nicht minder wichtige Werte.

#### **Kennt keine Anfänger**

Das Sportklettern kennt keine Anfänger. Jeder kann, wenn er körperlich gesund ist, auf Anhieb klettern. Erfolgserlebnisse sind damit von Anfang an garantiert.

#### **Fördert das Verantwortungsbewusstsein**

Das Sportklettern kann einen Beitrag zur Entwicklung der Sozialkompetenz leisten. Im Unterschied zu vielen anderen Sportarten gibt es beim Sportklettern kein direktes Gegeneinander, sondern ein zwingend notwendiges Miteinander. Es gilt, Rücksicht zu nehmen, Verantwortung zu übernehmen und Vertrauen zu schenken. In der Seilschaft, beim Sichern und Klettern, können diesbezüglich wichtige Erfahrungen gesammelt und wertvolle Verhaltensweisen erworben werden.

#### **Fordert zu selbständigem Handeln heraus**

Das Sportklettern fördert die Eigeninitiative und Eigenständigkeit. Jede Kletterstelle, jede Kletterroute ist einmalig. Es gibt deshalb keine einheitlichen Lösungen von Kletterproblemen. Jeder Kletterer muss eine situationsangepasste und seinen individuellen Voraussetzungen entsprechende Lösung finden.

#### **Verbessert Körper- und Bewegungsgefühl**

Das Sportklettern bewirkt durch die Verbesserung der kletterspezifischen Bewegungskoordination eine Verbesserung der allgemeinen Sport- und Alltagsmotorik. Das ständige Suchen und Wahren des Gleichgewichts und das Anpassen an die sich stets ändernden äußeren Gegebenheiten schulen das Körper- und Bewegungsgefühl in großem Masse.

#### **Ist haltungsfördernd**

Das Sportklettern wirkt kräftigend auf Arm-, Schulter- und Rumpf-Muskulatur; Muskelgruppen also, die in der heutigen Zeit meist zu schwach ausgebildet sind. Die Kräftigung dieser Muskelgruppen wirkt haltungs- und gesundheitsfördernd und macht auf diese Art auch noch Spaß. Das Klettern hat aber nicht nur im prophylaktischen Bereich Bedeutung. Neuerdings wird es auch in der Rehabilitation eingesetzt: einige Kliniken integrieren heute das Klettern ins Therapieprogramm ihrer Rückenpatienten.

## 5. Methodische Richtlinien

### 5.1. Psychomotorische Eigenschaften der unterschiedlichen Entwicklungsstufen

Welche spezifischen Eigenschaften des Kindes muss ich als LehrerIn berücksichtigen, um die Kletterstunde möglichst ideal abzustimmen?

#### a) Das Kindesalter: 7 bis 11/12 Jahre

##### psychische Besonderheiten:

- riesiges Bewegungs- und Spielbedürfnis („Action“ und abwechslungsreich)
- hohe Leistungsbereitschaft und großer Lerneifer (mit rascher Erfolgchance)
- keine lange Konzentrationsfähigkeit, leicht ablenkbar ⇒ Achtung beim Sichern
- keine langen theoretischen Erklärungen ⇒ das Wichtigste einfach erklären: Kinder beobachten sehr genau (haben ausgeprägte Beobachtungsgabe)
- „bestes motorisches Lernalter“ („goldenes Lernalter“) von 9 bis 11 Jahren ⇒ Vielseitigkeit vor Einseitigkeit und vorzeitiger Spezialisierung

##### motorische Besonderheiten:

- sind keine kleinen Erwachsenen!!! ⇒ Wachstum ⇒ Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten (=Technik) und breite Trainingsreize (viel und nicht maximal klettern)
- große interindividuelle Leistungsunterschiede, aber kein Unterschied zwischen den Geschlechtern

#### b) Das Jugendalter (Pubertät): 11/12/13 bis 16/17/18 Jahre

##### psychische Besonderheiten:

- geschlechtliche Reifung und die damit verbundene Persönlichkeitsveränderung (Toleranz aufbringen)
- intrinsische Motivation (Klettern aus eigenem Antrieb, soll als Freude empfunden werden)
- theoretische Hintergründe ⇒ Jugendliche in Entscheidungen mit einbeziehen (der/die Übungsleiterin wird zum Partner)
- mehr auf den Einzelnen eingehen

##### motorische Besonderheiten:

- häufig starke Entwicklungsschübe ⇒ Abfallen der Leistung
- vermehrt auch die Kondition (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht) trainieren ⇒ am Ende der Pubertät voll belastbar
- zwischen den Geschlechtern mitunter große Leistungsunterschiede

⇒ *Das Training muss sich nicht am kalendarischen Alter, sondern muss sich am biologischen Alter orientieren!!!*

### c) Das Erwachsenenalter: ca. 18 bis 60 Jahre

#### psychische Besonderheiten:

- unterschiedliche Motive und Bedürfnisse  $\Rightarrow$  breite Bereitschaft und hohe Motivation
- geringere Lernfähigkeit, Lernzeit nimmt immer mehr zu (Techniken oft wiederholen)
- sozialer Kontakt

#### motorische Besonderheiten:

- zu Beginn große motorische Leistungsfähigkeit, fällt ab Mitte des Erwachsenenalters ab  $\Rightarrow$  kann mit Training und gesunder Lebensführung lange aufrecht erhalten bleiben
- große individuelle Unterschiede

#### wichtig:

- die verschiedenen Altersstufen nicht miteinander mischen
- in den verschiedenen Gruppen hat man in den seltensten Fällen ausgeglichene Leistungsniveaus  $\Rightarrow$  entsprechender Ordnungsrahmen und vielseitige Aufgabenstellung

## 5.2. Aufbau einer Klettereinheit

Die Qualität jeder Klettereinheit (KE) hängt wesentlich von einer entsprechenden Planung ab. Ausgehend vom Ziel, das ich erreichen möchte, müssen folgende Faktoren beachtet werden:

- Zusammensetzung der Klasse: Alter, Anzahl, Geschlecht, sportliche Entwicklung
- Sportliche Bedingungen: Kletteranlage, Geräte
- Organisatorische Überlegungen: Zeitfaktor, Ordnungsrahmen (z.B. Frontalunterricht, Gruppenbetrieb), Betriebsformen (z.B. mehrere Stationen, Parcours)
- Einsatz von Material und Hilfsmittel: Lehrtafeln, Kletterscheine, Video, Tapes, ...

Als **oberstes Gebot** jeder KE gilt immer der **Sicherheitsaspekt**, damit wird eventuellen Gefahren und Black-Outs von vornherein vorgebeugt, d.h. es muss beachtet werden:

- Verantwortlicher Ordnungsrahmen und Führungsstil
- Ideales Gelände auswählen
- Alle Teilnehmer möglichst im Blickfeld behalten
- Teilnehmern und Teilnehmerinnen klar machen, dass sie Eigenverantwortung tragen
- Stets Partnercheck durchführen: Gurtverschluss, Knoten, Sicherungsgerät und Karabiner, Seilende (Bei Anfängern muss immer noch zusätzlich nachkontrolliert werden)
- Konzentration beim Sichern, nicht Schwatzen, nicht sitzen, ...
- In der Nähe der Wand sichern
- Beim top-rope Klettern Umlenkhaaken sicher anbringen  $\Rightarrow$  immer 2 fixe Punkte (falls diese noch nicht von der Kletterhalle eingerichtet wurden!)
- Beim Vorstieg darauf bestehen, dass alle Zwischensicherungen eingehängt werden

- Eindeutige Seilkommandos: z.B.: Seil (= Seil ausgeben), Bloc (= Halten)
- Nur mit bekannten Sicherungsgeräten sichern, eventuell Sicherungsteams bilden
- Beim Bouldern genügend Matten auflegen bzw. auch „Spotten“ lassen
- Keine Finger in Haken oder Bohrlöcher stecken

Einige grundlegende Regeln sind bereits in der ersten Kletterstunde festzulegen:

- ☞ Eine Linie begrenzt die maximale Kletterhöhe; sie darf beim Klettern ohne Seil nicht mit den Händen überschritten werden
- ☞ Es ist verboten in die Öse der an der Kletterwand montierten Haken zu greifen!!
- ☞ Niemals abspringen wenn keine Matten darunter sind. Abklettern!
- ☞ Die Matten sind keine Liegewiese
- ☞ Sich nicht unmittelbar unterhalb der Boulder- oder Kletterwand aufhalten
- ☞ Nicht übereinander klettern

Jede KE für Kinder gliedert sich nach dem **Schema** „Einleitung (allgemein – speziell), Hauptteil, Ausklang“. Jeder Teil hat seine Berechtigung und erfüllt einen bestimmten Zweck. Deshalb haben wir im Rahmen dieser Lehrerfortbildung versucht 4 Kategorien von Modulen (A, B, C und D) zu schaffen, die jeweils eine KS abrunden. Innerhalb dieser Modul-Kategorien sind die einzelnen Inhalte untereinander beliebig austauschbar.

### **Modul A = Allgemeines Aufwärmen**

Dient der Durchblutungssteigerung dadurch Körpererwärmung, Kreislaufanpassung und Erhöhung der motorischen Aktivität.

*Spiele, Lauf- und Schwunggymnastik mit und ohne Musik bzw. mit und ohne Geräte*

### **Modul B = Spezielles Aufwärmen:**

Dient der unmittelbaren Vorbereitung auf den Hauptteil.

*Kletterspiele, einfache Technikübungen*

### **Modul C = Hauptteil:**

Darin wird vorwiegend geklettert. Vorab ist es aber notwendig die nötigen Sicherungstechniken zu schulen.

*Übungen zur Sicherungstechniken und selbständiges Klettern*

### **Modul D = Ausklang:**

Hier findet mit Hilfe von einfachen Spielen eine Beruhigung statt. Wichtig sind positive Verstärkungen wie Lob und Ansporn für die nächsten ÜE. Gemeinsames Wegräumen der Geräte und Materialien:

*Spiele/leichtes Kletteraufgaben und Dehnen*

Die einzelnen Bereiche einer KE sollten diese ungefähre **Gewichtung** haben:

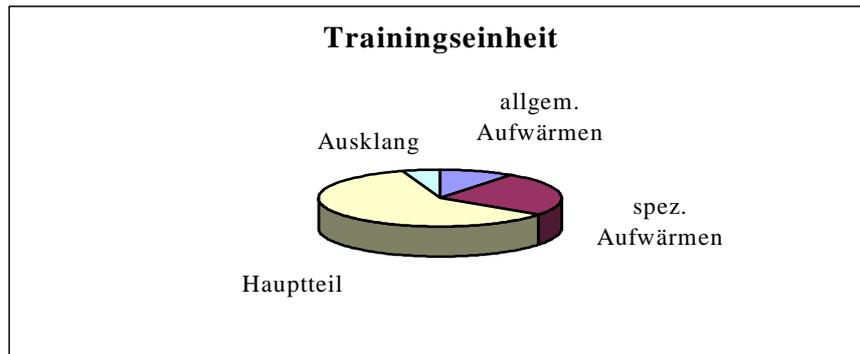


Abb. 1: Gewichtung der einzelnen Stundenteile einer Klettereinheit

Für das Klettern mit Kindern in Kletterhallen eignen sich **1 ½** stündige KE:

<b>1. Einleitung</b> Allgemeines Aufwärmen = Modul A Spezielles Aufwärmen = Modul B	ungefähr 10 min 10 – 20 min.
<b>2. Hauptteil</b> = Modul C	45 – 50 min.
<b>3. Ausklang</b> = Modul D	5 - 10 min.

Für das Klettern mit Jugendlichen/Erwachsenen eignen sich **1 ½ - 2** stündige KE:

<b>1. Einleitung</b> Allgemeines Aufwärmen = Modul A Spezielles Aufwärmen = Modul B	10 - 15 min. 15 - 25 min.
<b>2. Hauptteil</b> = Modul C	60 - 70 min.
<b>3. Ausklang</b> = Modul D	5 - 10 min.

### 5.3. Beispiele von Klettereinheiten

#### a) KE mit Grundschule (4. Klasse)

Klasse: .....

Ort: Rockarena Meran

Datum: .....

Thema: erste Kletterstunde	Zeit:	Ord.rahmen	Geräte:
<b>Modul A:</b> Versteinerte Hexe - Kletterschuhe anziehen	15 min.	3 - 4 Fänger	3 - 4 Schleifen
<b>Modul B:</b> Puzzle	10 min.	2 Mannschaft.	4 Puzzle
<b>Modul C:</b> - Gurte anziehen - Sicherungskette lernen (fix eingehängte Top rope Seile)  - Top-rope klettern (Seriensicherung)	15 min. 10 min.  30 min.	Im Kreis an 1 Gruppe vorzeigen  3er Gruppen	Genüg. Gurte Karabiner und Sicherungs- geräte
<b>Modul D:</b> Feuer, Wasser, Sturm Zusammenräumen	5 min. 5 min	jeder hilft	
Anmerkung:	90 min		

#### b) KE mit Erwachsenen

Kurs: .....

Ort: Rockarena Meran

Datum: .....

Thema/Ziel: erste Kletterstunde	Zeit:	Ord.rahmen	Geräte:
<b>Allgemeines Aufwärmen:</b> Gym. mit Sprungseile – Kletterschuhe anziehen	20 min.	Im Kreis.	Seilstücke
<b>Spezielles Aufwärmen:</b> Kletterlotse: Übungen zur stabilen Position a) 5 verschiedene Stellen; Kletterer sucht stabile Position, Partner kontrolliert b) Selbstgewählter Quergang mit 10 Griffen – Partner sagt Stop, Kletterer sucht stabile Position c) Quergang mit 10 Griffen – Partner sagt Griffe an: bei jedem die andere Hand loslassen und 3 sec. Schütteln	25 min.	2er Gruppen – jeweils wechseln ... ...	
<b>Hauptteil:</b> - Gurte anziehen - Sicherungskette lernen (fix eingehängte Top rope Seile)  - Top-rope klettern (mit Notbremse)	10 min. 10 min.  50 min.	Im Kreis an 1 Gruppe vorzeige  2er Gruppen	Genüg. Gurte Karabiner und Sicherungs- geräte
<b>Ausklang:</b> Zusammenräumen	5 min.	jeder hilft	
Anmerkung:			

### 6. Klettern mit Kindern

## 6.1. Modul A – Allgemeines Aufwärmen

Man kann zwischen „Fangenspielen“ für Kinder und „Lauf-Sprung Spielen“ unterscheiden. Anbei werden einige Spiele und Übungen vorgestellt, von denen wir aus Erfahrung wissen, dass sie in kleineren Hallen recht gut funktionieren:

### 6.1.1. Fangenspiele

- **Versteinerte Hexe:** „wenn jemand unter die gegrätschten Beine durchkriecht, kann ich befreit werden“; Variante **Feenfangen:** nur die Feen dürfen befreien“
- **Eckenfangen:** „jeder Fänger hat eine zugewiesene Ecke, durch Abklatschen oder Würfeln kann ich befreit werden“
- **Kletterwandfangen:** „eine bestimmte Wand ist das Gefängnis, durch Abklatschen kann ich befreit werden“
- **Der lustige Schlag:** „der Abgeschlagene hält die getroffene Stelle und wird Fänger“
- **Figurenabschlag:** „der Fänger fängt nach einer bestimmten Fortbewegungsart“
- **Reaktionsfangen:** „es fängt der, der z.B. weiße Socken trägt, blaue Leibchen hat, im Mai ...“
- **Jägerball:** „Abschusspiel mit Softbällen, wer abgeschossen ist macht eine Zusatzaufgabe“; Variante **Merkball:** „merke dir, wer dich abgeschossen hat; wird dieser getroffen, darfst du weiterspielen“
- **Paarfangen:** „ein Paar mit Handfassung fängt; beträgt die Gruppengröße 4 wird geteilt“; Variante Kettenfangen: „die Kette wird größer und größer“

### 6.1.2. Lauf-Sprung Spiele

#### Leute zu Leute

Alle laufen kreuz und quer: Auf den Ruf Leute zu Leute sucht sich jede/r SpielerIn eine/n PartnerIn. Die Paare müssen eine Kontaktvariante ausführen; z.B.: Hand auf Rücken, Fuß auf Bauch, Kopf auf Ferse usw. Schwierige Kontakte sind mitunter im Liegen durchführbar.

#### Reaktometer

Auf bestimmte, durch akustische und/oder optische Informationen vorgegebene Zahlen (z.B.: Anzahl von Pfiffen, Aufziehen von Fingern), sind vorgeschriebene Positionen einzunehmen (z.B.: Stand-Sitz-Bauchlage).

#### Farb (Material) Kontakt

Aufgerufene Farben (z.B.: rot = Klettergriff) oder Materialien (z.B.: Holz) sollen möglichst schnell von allen Spielerinnen und Spielern berührt werden; verboten ist das Berühren von Farben am eigenen Körper.

#### Schattenlauf (hintereinander, Schulter an Schulter)

Aufstellung hintereinander mit ca. 1 m Abstand; der Schattenspender (vordere) bewegt sich frei in der Halle und wird von seinem Schatten genau imitiert; Rollentausch.

## **Hahnenkampf, Zehenspringen, Kniefechten, Poklatschen, Sumoringen, Umdrehen**

All diese Variationen werden mit einem/r fixen PartnerIn (1:1) ausgeführt. z.B. auf einem Bein hüpfend sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen, sich gegenseitig auf die Zehen steigen, sich wie ein/e FechterIn die Knie berühren, sich gegenseitig auf den Po klatschen, sich wie ein/e SumoringerIn verschieben und sich am Boden liegend umdrehen.

## **Stopp (Name) - Los (Name)**

Alle sind in der Halle verteilt. Auf den Ruf „Los“ und einem Namen (z.B.: Los, Peter) startet Peter in einer bestimmten Fortbewegungsart (frei gewählt). Alle anderen müssen diese nachmachen. Auf den Ruf „Stopp“ mit Namen (z.B.: Stopp, Michael) bleibt Michael in einer besonderen Figur stehen, die alle nachahmen müssen. Usw.

## **Atome – Moleküle**

Alle SpielerInnen sind Moleküle die sich frei im Raum bewegen. Die Geschwindigkeit wird durch den Hitzegrad der Atome (Null bis 100 Grad) reguliert. Auf den Ruf „Null“ sind die Atome im Stillstand, bei „50“ in mittlerer und bei „100“ in höchster Geschwindigkeit. Auf das Stichwort „Moleküle“ müssen sich die Atome in der darauf folgenden Merkmalsformation zusammenfügen, z.B. „Molekül 3“ müssen sich die Atome in 3er Gruppen zusammenfinden. Variation: Änderung der Fortbewegungsart, bzw. die Zusammensetzung der Moleküle festlegen: T-Shirt Farbe, Haarfarbe, Sockenfarbe, ...)

☞ All diese Spiele können mit Musik variiert werden.

## **6.2. Modul B – Spezielles Aufwärmen**

Zum speziellen Aufwärmen mit Kindern eignen sich vor allem einfache Kletterspiele.

### **Agententraining**

Das ist dein Auftrag  
und mache das Dutzend voll!!!

1. Kletterschuhe anziehen
2. Klettere im Boulderraum an 5 verschiedenen Stellen bis an die Decke
3. Klettere von X nach Y
4. Klettere im Boulderraum von \* zu \*
5. Klettere dem → nach
6. Klettere 3 x um eine Säule im Boulderraum
7. Klettere auf die Strickleiter und hänge dich mit dem Kopf nach unten auf
  
8. Klettere von links nach rechts über beide Türen
9. Klettere zur Glocke
10. Klettere bei 3 Routen - wo 4 steht - bis zur ersten Expressschlinge und berühre sie
11. Klettere im Boulderraum zur umgedrehten Pyramide

## 12. Klettergurt anziehen

**Kletter-Lotto**

Würfle, streiche die Zahl mit einem Kreuz (x) auf dem Lottozettel aus und löse dazu die entsprechende Aufgabe. Du musst alle Aufgaben erfüllen!

Würfest du eine Zahl öfters, so kannst du den Joker benutzen, ein J durchstreichen und eine Aufgabe deiner Wahl erfüllen. Hast du kein J mehr zur Verfügung, hinten anstellen und nochmals würfen. Viel Glück!

- |                             |                         |  |
|-----------------------------|-------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 1. | <b>Quergang</b>         | Klettere 1 x den Quergang (= von der Tür zur Ecke)                               |
| <input type="checkbox"/> 2. | <b>Säulenrunde</b>      | Klettere 2x um eine Säule im Boulderraum   |
| <input type="checkbox"/> 3. | <b>Griffe Strategie</b> | Hänge die 3 markierten Griffe ( V ) an der Kletterwand zu einem Boulder zusammen |
| <input type="checkbox"/> 4. | <b>Glocke</b>           | Klettere zum Glöckchen   |
| <input type="checkbox"/> 5. | <b>Reifen</b>           | Klettere nur mit den Griffen und Tritte innerhalb des Reifens                    |
| <input type="checkbox"/> 6. | <b>Basketball</b>       | leg den Ball in den Basketballkorb   |

Lottozettel

1	3	2	
5	4	1	J
J	5	6	2
6	3		4

Name: .....

**Die Summe 80**

Würfle, schreibe deine Zahl auf und rechne sie immer mit den vorderen zusammen. Dann löse die Kletteraufgabe. Jene Mannschaft, die zuerst 80 hat, hat gewonnen.

- 1.- Berg und Tal = Klettere dem Faden nach
- 2.- Matten-Jump = Klettere hinauf und spring auf die Matte
- 3.- Griffe verbinden = Klettere vom V zum V und zum V
- 4.-Eichhörnchen = hänge die Expressschlinge auf den Haken
- 5.-Kreisel = Klettere eine Runde um den Reifen
- 6.-15 Griffe = Klettere 15 Griffe hintereinander

### Das Puzzle (Memory, Spielkarten):



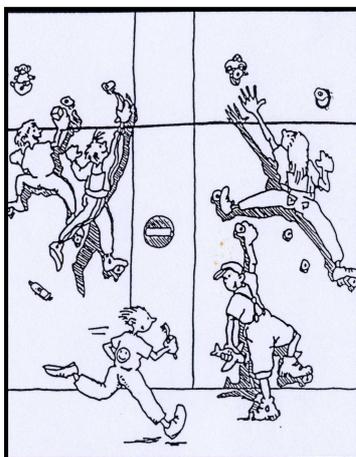
#### Durchführung:

- Zwei Mannschaften, 2 getrennte Zonen an der Wand, in jeder Zone werden Teile desselben Puzzles von den Schülern auf verschiedene Griffen verteilt.
- Das Spiel findet in 2 Durchgängen statt; die Zonen werden das zweite Mal vertauscht.

#### Ziel:

- Sein Puzzle so schnell wie möglich zusammenzubauen.

### Das Lager räumen:



#### Durchführung:

- o 2 Lager durch eine vertikale Linie an der Wand abgrenzen.
- o 2 Mannschaften
- o eine beliebige Anzahl an Gegenständen wird auf dem Boden verteilt.
- o Zunächst werden die Gegenstände, die auf dem Boden liegen, ins Gegnerfeld gehängt; sind diese fertig, werden sie vom eigenen Spielfeld geholt.

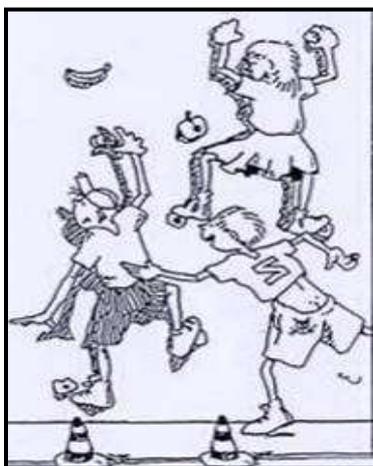
#### Ziel:

- o Sein Lager an aufgehängten Gegenständen räumen, in dem man sie in der Zone der gegnerischen Mannschaft befestigt.

#### Instruktionen:

- o immer nur einen Gegenstand nehmen und transportieren.
- o auf Zeit: 4 – 5 min.

### Katz und Maus



#### Durchführung:

- o Das Lager der Mäuse: die Kletterwand
- o Schleifen (Karabiner) werden einige Meter von der Wand entfernt hingelegt
- o Startposition: eine Katze am Boden und die Mäuse an der Wand.

#### Ziel:

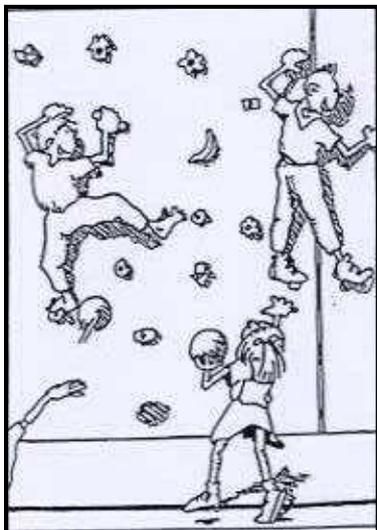
- o Für die Katze: eine Maus erwischen
- o Für die Mäuse: einen Käse (Schleife, ..) zu holen um einen Punkt zu erhalten, zurück zur Kletterwand zu kommen, usw.

#### Instruktionen:

- o Die Katze darf keine Maus fangen, solange sich diese an der Wand befindet
- o Jede Maus, die einen Käse holt, bekommt einen Punkt

- Wenn eine Katze eine Maus erwischt, verliert diese ihren Käse und kehrt zurück oder bekommt eine Zusatzaufgabe.

### Massaker



#### Durchführung:

- 2 Kinder sind Schützen
- Alle anderen machen eine Quergang an der Wand
- Schützen werfen mit Softbällen
- Eine Startlinie und eine Ziellinie an der Wand markieren am Boden eine Zone, von der aus nicht geschossen werden darf (3 bis 5m von der Wand)
- An der Wand sind Rettungsinseln (Reifen) mit denen man sich schützen kann

#### Ziel:

- Die Ziellinie des Querganges erreichen, ohne von einem Ball getroffen zu werden

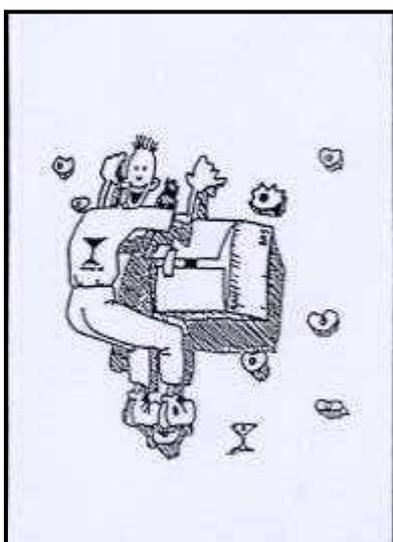
#### Instruktionen:

- Für die Kletterer: Ist ein Kind getroffen klettert es von der Wand und kehrt zum Start zurück, außer es berührt einen Griff in einer Rettungsinsel
- Für die Schützen: Auf die Beine zielen, und nicht aus der verbotenen Zone heraus schießen

#### Kriterium des Erfolgs:

- Für die Kletterer: In die Endzone zu kommen und neuer Schütze zu werden – „alter“ Schütze wird zum Kletterer.

### Hindernisparcours



#### Durchführung:

- In einem Quergang Hindernisse anbringen, die zu Überwinden sind.
- Hindernisse können sein: Stäbe, Reifen, Seile, Expressschlingen, Spagat wie ein Spinnennetz spannen, ...

#### Ziel:

- Route der Querung schaffen.

#### Variante:

- Mehrere verschiedene Hindernisse (z.B.: unter eine Schnur durchklettern, durch einen Reifen klettern, einen Bereich überspannen, über eine Schachtel klettern, ...).
- Zwischen den Hindernissen Slalom Klettern.
- Auch ein Kletterer kann ein Hindernis sein.

#### Zusatz:

Auch am Boden können Gegenstände gelegt werden, z.B. runter von der Wand, über Klötze balancieren, über Matten springen, usw. und wieder rauf auf die Wand.

### 6.3. Modul C – Hauptteil „Sicherungstechnik“

### 6.3.1 Sportkletterausrüstung für das Hallenklettern

**Kletterschuhe:** Schlüpfer, Velcro, geschnürter Allroundschuh (weiche Sohle, besserer Kontakt)

**Hüftsitzgurt:** Kinder (K), XS, S, M, L, XL; es gibt auch eigene Damengurte

**Schraubkarabiner:** Verschluss verhindert ungewolltes Öffnen des Schnappers

**Einfachseile:** 10 – 10,5 mm Ø; in Kletterhallen 20 – 40 m lang

**Sicherungsgerät:** Tuber, HMS-Knoten

**Eventuell Magnesia:** „Handtrockner“, verhindert das „Abspecken“ der Griffe durch Handschweiß

Für den Kursbetrieb ist die Sicherung mit Tuber ideal (alternativ HMS).

### 6.3.2. Kletterscheine

Das selbständige Klettern soll bei jeder Kletterstunde im Vordergrund stehen. Hier spielt die Sicherheit eine zentrale Rolle. Im Kinderklettern (Grundschulalter) wird vorwiegend nur top rope geklettert. Dabei sind verschiedene Fertigkeiten notwendig, die der Österreichische Alpenverein (ÖAV) mit den sogenannten Kletterscheinen vermittelt. Aufgrund der Zusammenarbeit zwischen dem Österreichischen und dem Südtiroler Alpenverein können diese Kletterscheine auch von unseren Kletterlehrern verwendet werden.

Was sind denn nun diese Scheine? In der Broschüre „**SICHER klettern**“ des ÖAV werden die folgendermaßen erklärt:

„die Kletterscheine sind ein didaktisches Konzept für Ausbilder und Ausbilderinnen zur Vermittlung von sicherheitstechnischen Grundlagen (so genannten „basics“) im Klettersport.“

Insgesamt wurden drei Kletterscheine mit aufbauenden Inhalten konzipiert:

- Sicher klettern **toprope**
- Sicher klettern **indoor**
- Sicher klettern **outdoor basic**

Allen voran steht die Aufforderung zum Partnercheck.

→ **Partnercheck**

- Gurtverschluss
- Anseilknoten
- Sicherungsgerät
- Karabinerverschlussicherung
- Seilende

Für Kinder im Alter von 10, 11 Jahren bietet sich die Schulung des top rope Kletterscheines an. Nach ca. 5 – 8 Einheiten beherrschen sie normalerweise die geforderten Inhalte und die Kletterlehrer/Kletterlehrerinnen können ihnen zur „Belohnung“ einen Kletterschein ausstellen (zu beziehen über den AVS – Vintlerdurchgang 16 – Bozen Tel.: 0471/ 978141 - kostenlos ab Dez. 03).

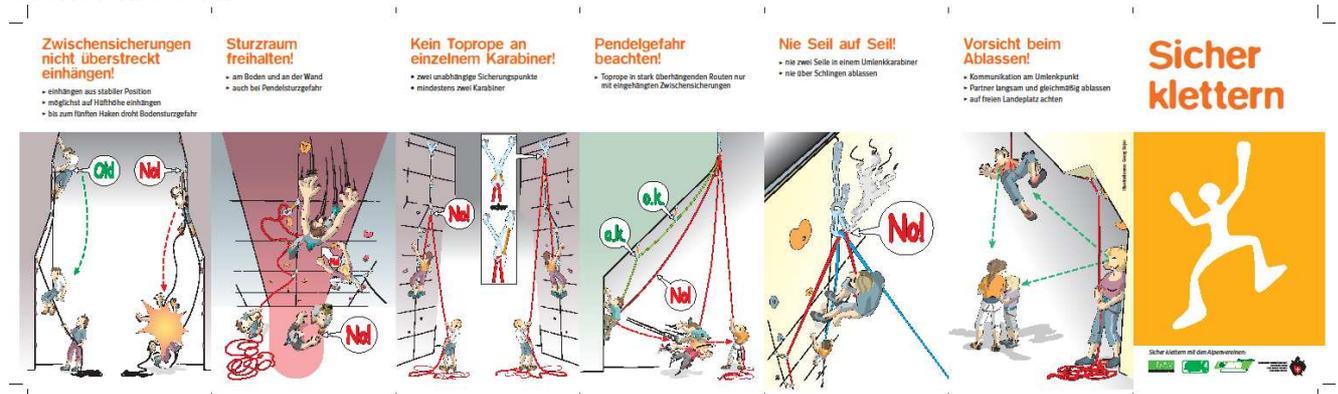
*Beispiel:*

→ **Inhalte des top rope Kletterscheines:**

- Hüftgurt anziehen
- Einbinden direkt mit gestecktem Achter oder mit Achterschlinge+ Karabiner
- Partnercheck
- Top rope klettern einer Route
- Top rope sichern und ablassen
- Kletterregeln

Alpenvereinsübergreifende Sicherheitsprojekte werden initiiert:

### Sicher klettern



### Sicher sichern Postkarten



### 6.3.3. Methodischer Aufbau des top rope Kletterns

Grundsätzlich unterscheidet man das Klettern im Nachstieg (toprope) oder das Klettern im Vorstieg. Für das Kindesalter ist das toprope Klettern zu empfehlen, da die Voraussetzungen geringer sind. Fixe toprope Seile sind dafür aber notwendig. Sie werden in der Kletterhalle eingerichtet. Sind keine toprope-Seile zur Verfügung, müssen sie selbst eingehängt werden. Wichtig ist dabei, dass der Stand doppelt abgesichert wird (siehe „SICHER klettern, Hinweise toprope“).

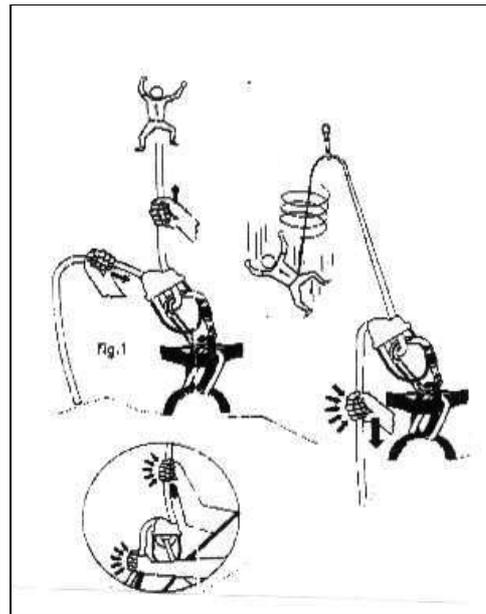
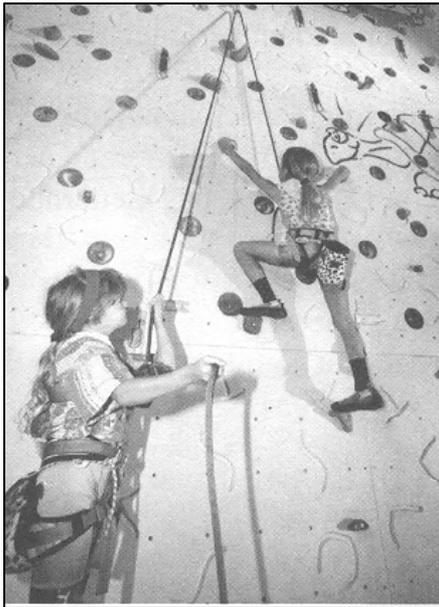


Abb.2 und 3: Toprope Klettern und Handhabung des Sicherungsgerätes Tuber

Für das toprope-Klettern sind folgende Kriterien notwendig:

- Hüftgurt anziehen
- Sich mit gelegter Achterschlinge und Karabiner einhängen oder sich mit gestecktem Achter direkt einbinden
- Einlegen des Seils in das Sicherungsgerät(Halbautomat); Schraubkarabiner verschließen.
- Partnercheck

Methodisch kann das toprope-Klettern aufgebaut werden

Inhalte	Einheiten
<b>Klettern mit Seriensicherung *</b>	3 – 5
<b>Sichern mit Notbremse **</b>	2-3
<b>Sichern mit Spiegelsicherung ***</b>	1 – 3
<b>Klettern mit Einzelsicherung ****</b>	Endziel

\* Wenn ein Kletterkind viel schwerer als sein Sicherungspartner/seine Sicherungspartnerin ist, wird mit Seriensicherung gesichert!

- \*\* Die „Notbremse“ zieht nach dem Hauptsicherer Seil ein bzw. Seil aus. Er lässt das Seil aber niemals aus der Hand.
- \*\*\* Bei der Spiegelsicherung hat ein Kind das Sicherungsgerät am Gurt befestigt, aber beide Kinder betätigen es zusammen.
- \*\*\*\* Erst ab 10. Lebensjahr zu empfehlen!

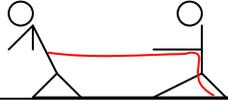


Abb.4: Seriensicherung

### 6.3.4. Methodischer Aufbau des Kletterns im Vorstieg

Der Vorstieg im Sportklettern ist risikoreicher als das Klettern im toprope. Dabei hängt sich der Kletterer das Seil von Zwischensicherung zu Zwischensicherung. Im Falle eines Sturzes wird mindestens der doppelte Weg des ab der letzten eingehängten Zwischensicherung ausgegebenen Seiles zurückgelegt. Besondere Vorsicht gilt in Bodennähe.

Methodisch kann das Klettern im Vorstieg folgendermaßen aufgebaut werden (Voraussetzung ist das Beherrschen des Sicherns im toprope)

	Thema	Inhalt	Organisation	Einheiten
Kommunikation bei allen Übungen!	<b>Dynamisches Sichern</b>	Am Boden stehend, einer ist ins Seil eingebunden, der andere sichert. Der „Kletterer“ läuft weg und der „Sicherer“ versucht ihn dynamisch abzubremesen.		1/4
	<b>Klettern im toprope - Sturztraining</b>	Stürzen im toprope. Kennenlernen der Sturzposition	1 klettert, 1 sichert; 1 Notbremse	1
	<b>Üben des Klinken der Expressschlingen</b>	Klinken erklären, Gefahren aufzeigen, Klinken aus allen Positionen üben	-Am Boden stehen und klinken -An die Wand klettern und klinken	1-2
	<b>Klettern in Dreierseilschaft</b>	Miemen des Vorsteigens- Beim Sturz fällt der Vorsteiger ins toprope-Seil	1 klettert, 1 sichert im Nachstieg, 1 sichert im Vorstieg	1-2
	<b>Klettern mit einfachen Stürzen</b>	Im Vorstieg werden einfache Stürze ausgeführt: 1. bis unter die zuletzt eingehängte Schlinge klettern und stürzen 2. bis auf die Höhe der zuletzt eingehängten Schlinge klettern und stürzen 3. über die zuletzt eingehängte Schlinge klettern und stürzen	1 klettert, 1 sichert, einer ist Notbremse	1
	<b>Klettern im Vorstieg</b>	Klettern einer Route im Vorstieg	1 klettert, 1 sichert	Zielübung

Der Vorstieg ist ab dem Mittelschulalter sinnvoll. Die Teilnehmer sollen selber wählen, ob sie vorsteigen möchten.

## 6.4. Modul C – Hauptteil „Unterhaltsame Technikübungen und Konditionstraining“

Es hat sich bewährt, den Hauptteil in einen Technik- und einen Konditionsteil zu unterteilen.

### 6.4.1. Unterhaltsame Technikübungen

Im Mittelpunkt des Techniktrainings mit Kindern steht vor allem eine spielerische Technikschiung. Eine breite Palette an Übungen steht zur Verfügung.

#### Krake



##### Durchführung:

- Zu zweit: eine Krake und ein Beobachter.
- Ein Griff ist an der Wand markiert (ein farbiges Haarband eignet sich besonders).

##### Ziel:

- Möglichst viele Griffe berühren.

##### Instruktion:

- Die Krake muss mit der Hand möglichst viele Griffe rund um den markierten Griff berühren, ohne diesen loszulassen (Handwechsel ist erlaubt)
- Der Beobachter zählt die berührten Griffe
- Anschließend Rollentausch
- Wer kann mehr Griffe berühren

##### Variante:

Dasselbe mit den Füßen, Tritte berühren;  
An vertikalen Wand entlang einer vertikaler Linie, mit der rechten Hand möglichst viele Griffe auf der rechten Seite berühren, die linke Hand darf die Linie nicht übergreifen (dasselbe mit den Füßen).

#### Kreuzung



##### Durchführung:

- Zweiergruppen
- Quergangklettern
- Eine Linie 2 m über dem Boden markieren, über die nicht geklettert werden darf.

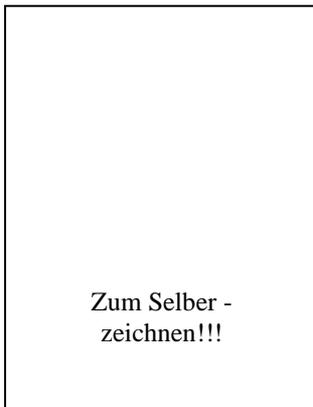
##### Ziel:

- Die Schüler sind Partner und versuchen sich an der Kletterwand zu kreuzen.

##### Variante:

- Eine Raupe von mehreren Schülern kreuzt eine andere Raupe von Schülern.

## Indianer auf bunten Füßen/Händen (schwarz-bunt) – Tollpatsch



### Durchführung:

- Zweiergruppen, ein Kletterer, ein Beobachter
- Tritte sind in 2 Farben markiert, z.B.: rot und blau.
- Ein Startpunkt, Quergang oder vertikaler Boulder.
- Ein Indianer klettert, mit einem roten und einem blauen Fuß (markiert).

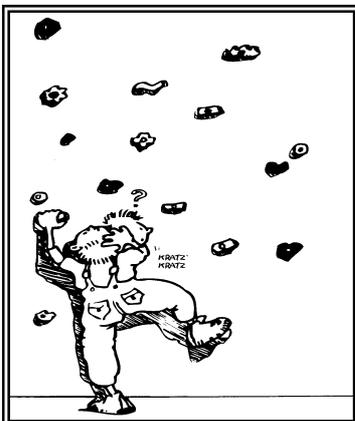
### Ziel:

- Mit den jeweiligen Füßen nur auf die passenden Tritte (roter Tritt zu rotem Fuß).

### Variation:

- Indianer müssen einfach einen vorgegebenen Trittboulder folgen, ohne Farben an den Füßen (deutlich einfacher).
- Dasselbe gilt für die Hände (Handboulder)

## Bleib am Weg



### Durchführung:

- Einen Startgriff, einen Zielgriff markieren.
- Griffe zwischen Startgriff und Zielgriff markieren.
- Zweiergruppen, ein Kletterer, ein Beobachter

### Ziel:

- Alle markierten Griffen müssen verwendet werden.
- Das Ziel erreichen (die Schüler können auch andere Griffe verwenden).

### Variante:

- Markierte Griffe so verteilen, dass mehrere Lösungswege möglich sind.

## Der Dirigent (Lotse)



### Durchführung:

- Einen Zielgriff oder eine Ziellinie markieren
- In Zweiergruppen, ein Kletterer, ein Dirigent
- Die 2 Spieler sind Partner

### Ziel:

- Diejenigen Züge schaffen, die der Dirigent vorgibt

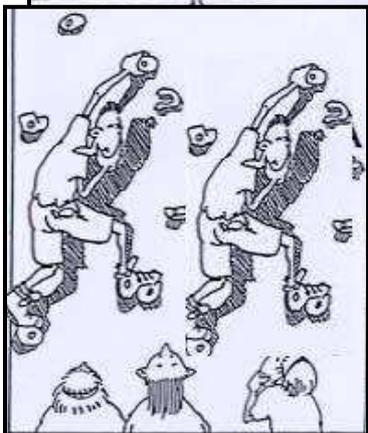
### Instruktionen:

- Der Kletterer bewegt sich nur nach den Instruktionen des Dirigenten (z.B.: re Hand auf den gelben Griff, ...)
- Ein Schüler klettert der anderer dirigiert, anschließend Rollentausch

### Kriterium des Erfolgs:

- Eine Route so klettern, wie der Dirigent ansagt, Tritte und Griffe definieren.

Empfehlung: Nur Hände oder nur Füße ansagen



## Zwillingsklettern

### Durchführung:

- Zweierteams: einer klettert vor, der nächste klettert im Quergang nach

Ziel:

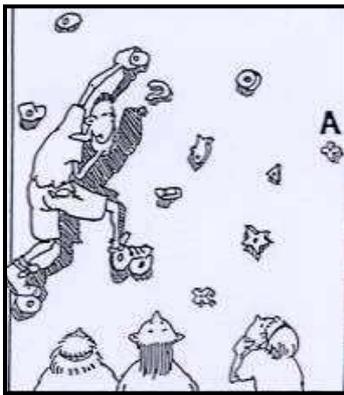
- Gleiche Griffe klettern wie vom ersten vorgegeben

Instruktion:

- Langsam klettern
- Einfache Züge machen

Variation:

- Klettere die gleichen Tritte anstatt die vorgegebenen Griffe

**Zusammenzählen**Durchführung:

- Je ein markierter Start und Zielgriff
- Mannschaften zu je 3 bis 4 Schüler
- Quergang klettern

Ziel:

- Die vorgekletterten Griffe nachklettern und 2 – 4 Griffe anhängen, um einen möglichst langen Quergang zu erfinden.

**Tiere beim Klettern: Elefant, Tiger, Ameise, Giraffe, Wiesel, Storch, Affe, ...**Durchführung:

- Zweiergruppen, ein Kletterer, ein Beobachter
- Die Schüler versuchen beim Klettern Tiere nachzuahmen.

Elefant: Beim Klettern mit den Füßen trampeln

Tiger: Klettern auf leisen Pfoten

Ameise: Ganz kleine Schritte machen

Giraffe: Ganz große Schritte machen

Wiesel: Flink klettern

Storch: Mit einem Bein stehen und klettern

Affen: Schwungvoll, dynamisch klettern

**Einstiege von Routen klettern:**

- Die definierten Einstiege der Routen bis zur ersten Zwischensicherung klettern. Dabei dürfen nur Tritte und Griffe der gleichen Farbe benutzt werden.

**Klettern durch verschiedene Materialien erschweren:**

- Klettere mit einem Kletterschuh und einem Turnschuh oder einem Hauspatsch über dem Kletterschuh
- Klettere mit einer Hand normal und trage auf der anderen einen Handschuh
- Versuche Züge oder Passagen mit einer Schildkappe (Blickfeld nach oben eingeschränkt) oder gar blind zu klettern

**6.4.2. Konditionstraining**

Der Begriff des Konditionstrainings darf bei Kindern nicht zu wissenschaftlich gesehen werden. Darunter verstehen wir vielmehr ein freudvolles selbstständiges Klettern unter Berücksichtigung des Alters.

Inhalte dieses selbstständigen Kletterns können folgende Angebote sein:

- Klettern ohne Vorgaben
- Nur Routen in der gleichen Farbe klettern
- Sammeln leichter Routen (Eventuell im Team)
- Klettern mit Zusatzaufgaben:
  - Mit Turnschuhen, Bergschuhen... klettern
  - Mit Sichteinschränkungen (Schildkappe, Karnevalsmaske) klettern
  - Blind klettern
  - Schnellklettern (Eventuell im Team)
  - Hinauf- und Herunterklettern
- Spielerisches Konditionstraining
  - Würfeln und Bouldern
  - Unendliche Geschichte (Zusammenzählen)
  - Boulder öfters hintereinander Klettern (im Team)
  - Elimination

## 6.5. Modul D - Ausklang

Zum Ausklang der KE bieten sich einfache Spiele an, bei denen die Kletterwand oder Klettermaterialien miteinbezogen werden können. All diese Spiele sind einfach und ohne großen organisatorischen Aufwand durchzuführen:

### Countdown

Alle Kinder sind an einer Startlinie aufgereiht. Der/die SpielleiterIn zählt von 10 rückwärts bis 0. Bei 0 müssen alle Kinder an der Kletterwand hängen. Somit ist die Aufgabe erfüllt. Die nächste Runde beginnt bei 9, dann bei 8, 7, 6, usw. Wer schafft es immer rechtzeitig?

### Ochs an der Kletterwand

Alle Kinder sind an einer Startlinie aufgereiht. Ziel ist es eine Linie auf der Kletterwand (Höhe ca. 2,5 m vom Boden) zu erreichen. Ein Kind ist dabei der/die SpielleiterIn, und ruft mit geschlossenen Augen das Sprüchchen „Ochs an der Kletterwand“. Danach darf dieses Kind die Augen öffnen und alle müssen versteinern. Bewegt sich jemand, so muss diese/r zur Startlinie zurück. Wer zuerst die Endlinie erreicht, wird neue/er SpielleiterIn!

### Wasser – Feuer – Sturm

Alle Kinder laufen frei in der Halle umher. Der/die SpielleiterIn ruft abwechselnd Wasser, Feuer oder Sturm. Bei jedem Wort sind unterschiedliche Aufgaben zu erfüllen:

Wasser = alle klettern irgendwo auf die Kletterwand

Feuer = alle verkriechen sich in eine Mattenhöhle

Sturm = alle legen sich am Boden nieder

Wer schafft es möglichst schnell?

### Der Bär ist los

In der Mitte der Halle bzw. vor einer Kletterwand wird eine Matte gelegt. Alle Kinder berühren mit einem Fuß die Matte. In der Mitte dieser Matte kauert ein Kind, das beim Ruf „der Bär ist los“ aufspringt und jemanden zu fangen versucht. Man kann sich nur auf der Kletterwand in Sicherheit bringen.

### Die Statue

Die Kinder bilden 3er Gruppen. Erstes Kind nimmt an der Kletterwand eine bestimmte Stellung ein, das zweite Kind versucht diese nachzuahmen, und das dritte Kind kontrolliert ob alles stimmt. Wer hat viel Fantasie? Wichtig regelmäßig wechseln!

### Kletterwandwechsel

Die gesamte Gruppe wird in 4 gleich große Gruppen untergliedert. Jede dieser Gruppen erhält einen Teil (Sektor) der Kletterwand zugewiesen. Beim Zuruf „Wechsel nach rechts“ müssen alle Kinder der jeweiligen Gruppen von der Kletterwand runterklettern und wieder im rechten Sektor hinaufklettern. Dasselbe mit „Wechsel links“ und „Wechsel kreuz“. Welche Gruppe ist jeweils die schnellste?

### Kletterknoten

Alle Kinder erhalten eine Expressschlinge und stellen sich dann eng in einem Kreis aneinander. Nun werden die Expressschlingen kreuz und quer miteinander verbunden. Wie kann man diesen Kletterknoten auflösen?

### **Tauziehen**

Es werden 2 Gruppen gebildet und zwei Felder markiert. Welche Gruppe schafft es die Gegner in ihr Feld zu ziehen? Das Seil kann mit Spielschleifen markiert werden

### **Großes Seilspringen**

Ein Kletterseil (oder eine Zauberschnur) wird von 2 Kindern geschwungen. Wer schafft es hineinzulaufen, dort zu springen und wieder herauszulaufen, ohne dass das Seil gestoppt wird.

## **7. Klettern mit Jugendlichen/Erwachsenen**

Das Klettern mit Jugendlichen/Erwachsenen gestaltet sich anders als jenes der Kinder.

### **7.1. Modul A – Allgemeines Aufwärmen**

#### **7.1.1. Mannschaftsspiele**

- **Luftballonschlacht:** „ein Luftballon wird mit der Hand gegen die Wand (= Tor) geschlagen“
- **Parteiball:** „der Ball wird innerhalb der Mannschaft x Mal zugespielt, ohne dass ihn die gegnerische Mannschaft erreicht“; Variante Jollyball; „der Ball muss 1x beim Jolly landen“
- **Kegelball:** „mehrere Kegel dienen als Tore; ein Punkt ist dann erzielt, wenn ein Kegel umgeschossen wird“
- **Kopfhandball:** „wie Handball, jedoch muss der Ball mit dem Kopf auf die jeweilige Wandbreite (= Tor) geköpft werden“
- **Minibasketball:** „Papierreimer als Körbe, ev. 4“
- **Minifußball:** ev. mit 4 Toren
- **Schuhhockey**

#### **7.1.2. Gymnastik**

Alle Formen von Gymnastik können für das Aufwärmen bei Erwachsenen in Frage kommen.

Gymnastik mit Stäben, Seilen, Bällen, mit Reifen oder dem Rhythmus der Musik .

### **7.2. Modul B – Spezielles Aufwärmen**

Das spezielle Aufwärmen kann in einen Aufwärmteil und in einen Dehnteil gegliedert werden:

Im speziellen Aufwärmen sind alle Übungen angebracht, die bereits mit dem Klettern zu tun haben, aber von der Intensität her gering sind

Beispiele:

- 2 leichte Routen klettern
- 2x eine definierte Länge im Boulderraum klettern
- Einfache Technikübungen: Leise Treten, Roboterklettern, ...
- Partnerübungen: Dirigent, Unendliche Geschichte(=Zusammenzählen), Zwillingsklettern

Im Dehnteil sind alle Übungen angebracht, die das Klettern betreffen. Generell gilt für das Dehnen im speziellen Aufwärmen, die Dehndauer von 15 Sekunden pro Übung nicht zu überschreiten.

### 7.3. Modul C<sub>1</sub> – Hauptteil „Sicherungstechnik“

Die Sicherungstechnik ist immer Bestandteil der Klettereinheit. Dies wird bereits beim Ritual des Partnercheck deutlich.

In den ersten Klettereinheiten mit Jugendlichen/Erwachsenen sollte nur im top rope geklettert werden. Erst im Laufe des Kurses wird mit dem Vorsteigen begonnen.

Auch hier kann die Broschüre „SICHER klettern“ behilflich sein, behandelt sie doch alle sicherungstechnischen Inhalte des Sportkletterns.

- Hüftgurt anziehen
- Einbinden direkt mit gestecktem Achter oder mit Achterschlinge+ Karabiner
- Tope rope klettern einer Route
- Tope rope sichern und ablassen

---

- Seil vorbereiten
- Einbinden direkt mit gestecktem Achter
- Klettern einer Route im Vorstieg
- Vorstieg sichern und ablassen
- Kontrolliert Stürzen
- Halten eines Sturzes
- Kommunikation am Top
- Klettern einer Route im Vorstieg

---

- Durchfädeln am Umlenkpunkt
- Fixieren des Sicherungsgerätes
- Abseilen mit Kurzprusik

Zusätzlich können einfache Bergrettungstechniken vermittelt werden. Darauf wird hier nicht Rücksicht genommen.

### 7.4. Modul C<sub>2</sub> – Hauptteil „Technik- und Konditionstraining“

### 7.4.1. Techniktraining

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen elementaren und speziellen Techniken. Auf letztere wird hier nicht näher eingegangen.

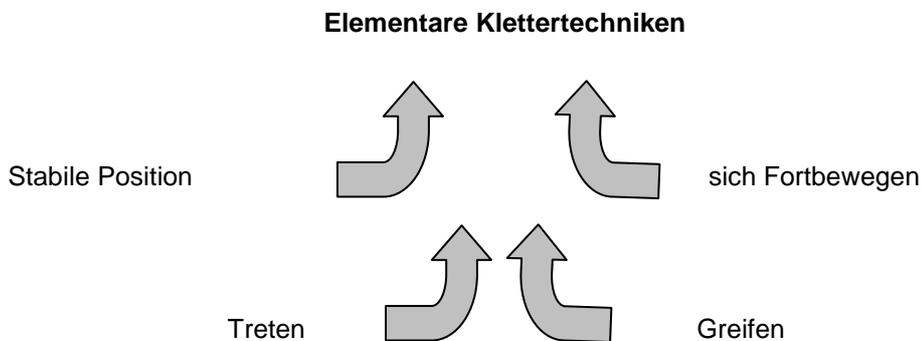


Abb.6 : Unterteilung elementarer Klettertechniken

Im Überblick wird die elementare Sportklettertechnik in verschiedene Bereiche gegliedert. Bei Anfängern bietet sich an mit Übungen zur stabilen Position, dem Fortbewegen und der Tritt- und Greiftechnik zu beginnen:

#### Exkurs: Die Standardbewegung im Sportklettern

1. Ausgangsposition: der Körper befindet sich in einer stabilen Position; die Hand, welche den nächsten Griff nehmen soll, wird geschüttelt
2. Sich visuell auf der Erfahrung entsprechend für den nächsten Griff entscheiden
3. Die Bewegung aufgrund der persönlichen Erfahrung erkennen und vorausplanen
4. Die Bewegung über die Füße vorbereiten (unbelastetes Steigen); beide Hände auf den Griffen, Arme möglichst gesteckt und Schulter locker
5. Becken verschieben (Richtung Wand)
6. Druck- und Zugarbeit mit den Beinen
7. Greifphase, wobei Greifhand zuerst noch möglichst lange nachdrückt
8. Über die Fußarbeit und Beckenverschiebung (Körperschwerpunkt wandert unter den Griff und über die Standfläche) stabile Position erlangen = Ausgangsposition wie in 1.

Die Standardbewegung im Sportklettern ist eine **dreiphasige** Bewegung. Man teilt sie in eine

- a) Vorbereitungsphase
- b) Hauptphase
- c) Endphase

Die Standardbewegung beginnt in einer stabilen Position, welche mit dem Abschluss der Endphase erreicht wird (Punkt 1 und 8)

An die Endphase schließt die Vorbereitungsphase an (Punkt 2, 3 und 4). 2 und 3 geschehen mental (= mentale Vorbereitungsphase) und 4 läuft motorisch ab (=motorische Vorbereitungsphase).

Ist die Vorbereitungsphase beendet, erfolgt die eigentliche Fortbewegung. Diesen Teil der Bewegung nennt man die Hauptphase (Punkt 5, 6 und 7).

#### 7.4.1.1. Stabile Position

Ein Körper befindet sich solange im stabilen Gleichgewicht, wie das Lot durch seinen Schwerpunkt innerhalb der Standfläche des Körpers liegt

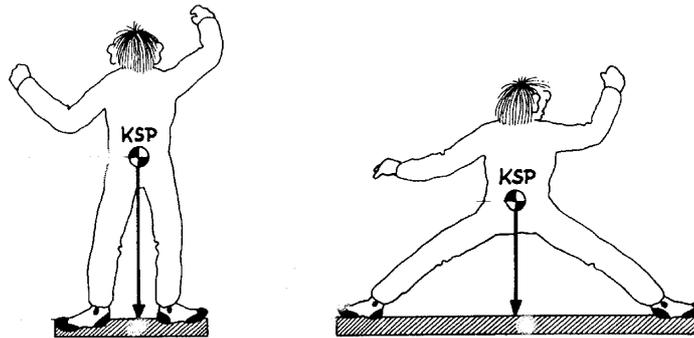


Abb.7: Standflächenänderung bei verschiedenen Spreizpositionen

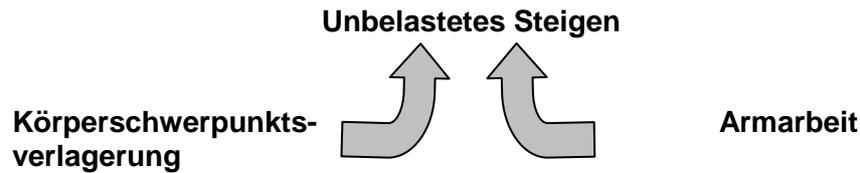
### Übungsauswahl:

- Vorbereitende Übung: Paarweise werden am Boden verschiedene Gleichgewichtspositionen ausprobiert. Der Partner versucht den Übenden aus dem Gleichgewicht zu bringen. Zum Beispiel zweibeiniger Stand mit gespreizten Beinen und mit geschlossenen Beinen, Stand auf einem Bein, Stand mit den Beinen vorne oder hinten überkreuzt, Stand mit gespreizten Beinen, wobei die Fersen zum Gesäß gerichtet sind. Dieselben Übungen können mit tiefem Schwerpunkt durchgeführt werden.
- Übungen:
  - Querklettern und auf Zuruf „Stopp“ eine stabile Position suchen
  - Nach jedem Zug (Griff) die stabile Position suchen und Griff 3 sec. schütteln
  - Erst in der stabilen Position den nächsten Griff ansagen (Partnerübung)
  - Zeitlupenklettern

#### 7.4.1.2. Sich Fortbewegen

Das „Sich Fortbewegen“ besteht aus zwei Elementen

- a) unbelastetes Steigen (=Vorbereitungsphase mit mentaler Vorbereitung)
- b) Weitergreifen mit/oder ohne Beckenimpuls (= Hauptphase)



*Abb.8 : Möglichkeiten, unbelastet zu steigen*

Um ein Bein neu zu positionieren, ist es notwendig, entweder das Gewicht über das Standbein zu bringen (Schwerlinie läuft durch die Trittlfläche des Standbeines) oder/und durch zusätzliche Armarbeit das Bein zu entlasten. Erst dann ist der Kletterer in der Lage, das Bein unbelastet zu positionieren (unbelastetes Steigen). Die erstere Methode ist meist vorteilhafter.

### Übungsauswahl:

- Vorbereitende Übungen: Beim Stand am Boden wird das Becken so lange verschoben, bis es möglich wird ein Bein zu lösen. Schafft ihr so einen Parcours aus Medizinbällen (Klötzchen) zu bewältigen?
  - Spielerische Übung „Fußrangeln“: Zwei Kletterer versuchen sich aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dies darf aber nur mit einem Bein geschehen.
  - Übungen zur Beckenverschiebung:
    - Sumoringen in Zeitlupe
    - Indianerschleichen
    - Tretwiederholung
  - Übungen zur Höhersteigen (Achtung auf gestreckten Arm und lockere Schulter)
    - Viele kleine Schritte, dann Greifen
    - Tritt, Tritt, Greifen
    - Alles in Zeitlupe
    - Immer 1 Zug laut vorausplanen
- b) Beim Weitergreifen im senkrechten und steilen Gelände ist besonders auf den Beckenimpuls zu achten, er unterstützt den ziehenden Arm. Die weitergreifende Hand löst sich erst sehr spät vom „alten“ Griff.
- Übungen:
    - Beckenimpuls mit 2x Wippen
    - Einarmiges oder Doppelarmiges Weitergreifen
    - Zug und bei Hopp weitergreifen (2. Hand hält lange)
    - 3 sec. Griff überblocken
    - Speed

Beim Weitergreifen im flachen Gelände spielen das Verschieben des Beckens und der unterstützende Arm eine wichtige Rolle.

- Übungen:

- Siehe „Sich Fortbewegen“
- Die Lotschnur: Eine Schnur mit einem Gewicht wird an der Rückseite des Beckens befestigt. Der Kletterer hat die Aufgabe so langsam zu klettern, dass das Verschieben des Beckens deutlich wird.

#### 7.4.1.3. Treten

Die Reibungsschuhe im Klettern haben eine eigens konzipierte Sohle, die optimale Haftung an der Wand ermöglicht. Zusätzlich erlauben sie große Bewegungsfreiheit im Sprunggelenk. Je nach Trittförm werden verschiedene Bereiche des Schuhs eingesetzt. Tritte, die deutlich strukturiert sind (sich vom der Felsfläche abheben), werden mit dem Großzehenbereich angetreten, wobei der Fuß mehr Richtung Innenrist oder Außenrist gestellt wird. Strukturloses Gelände wird nur mit dem Großzehenbereich (ohne Betonung des Innen- oder Außenristes) angetreten (Reibungstritt). Andere Situationen hingegen verlangen ein Einhaken des Fersen- oder des Großzehenbereiches an einem Tritt. Dadurch kann das Bein die Zugbewegung der Arme unterstützen („foot hook“ oder „toe hook“).

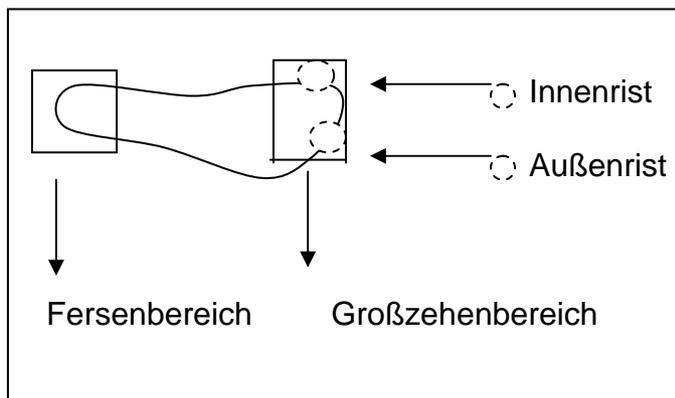


Abb.9: Einsatzbereich des Kletterschuhs

#### Übungsauswahl:

- Richtiges Treten mit dem „Großzehenbereich“: Den Einsatz-Bereich auf der Oberseite des Schuhs mit Kreide anmalen.
- Seitklettern: Ein Fuß mit Außenrist; ein Schuh mit Innenrist.
- Trittwechsel - mit Umspringen – mit Wegziehen des unteren Fußes – mit Platzschaffen für den zweiten Fuß.
- Fuß kreuzt vor (hinter) dem anderen Bein.
- Versuche immer kleinere Tritte zu benutzen.
- Klettere so präzise, dass man vom Hinsteigen auf die Tritte nichts hört (= Indianerschleichen).
- Versuche mit der Fußspitze auf den Tritten zu drehen.
- Versuche zwischendurch mit einem Fuß auf Reibung zu treten.
- Materialerfahrung: Klettere mit Turnschuhen, mit Patschen, mit Bergschuhen....

#### 7.4.1.4. Greifen

Generell kann unterteilt werden in

### Optimalen Formschluss Belastungsrichtung und Fingerstellung

#### ➤ **Optimaler Formschluss**

Darunter verstehen wir das optimale Anpassen der Finger und der Hand an den Griff

#### ➤ **Belastungsrichtungen**

Die Kletterroute bietet verschiedenste Griffe in verschiedensten Lagen. Der Kletterer hat die Aufgabe, sich diesen Situationen anzupassen. Je besser ihm dies gelingt, desto kraftsparender ist er in der Lage sich fortzubewegen.

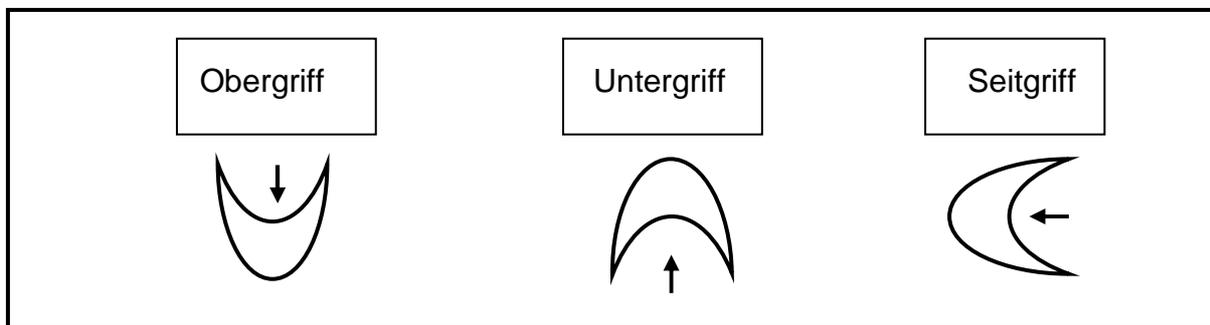


Abb.10: Einfache Belastungsrichtungen von Griffen

#### ➤ **Fingerstellung**

Prinzipiell können zwei Fingerstellungen unterschieden werden:

##### **Aufgestellte Fingerstellung**

Bei aufgestellter Fingerstellung ist vor allem das Gelenk zwischen dem ersten und zweiten Fingerglied stark gebeugt ( $<90^\circ$ ). Der Daumen kann über den Zeigefinger gelegt werden, um die Stellung zu stabilisieren.

##### **Hängende Fingerstellung**

Die hängende Fingerstellung bietet sich bei entsprechend breiten Leisten, Auflegern und Löchern an.

#### **Übungsauswahl:**

- Versuche vor dem Zugreifen den Griff zu ertasten und mit der bestmöglichen Art zuzugreifen.
- Versuche so oft wie möglich auch den Daumen einzusetzen.
- Wechsel der Hände an einem Griff (Handwechsel).
- Materialerfahrung: Versuche - mit Handschuhen – mit zusammengetapten Fingern – nur mit 3 Fingern zu klettern
- An der Kletterwand markieren Pfeile die Belastungsrichtung einzelner Griffe. Versuche diese optimal zu nutzen.

- Versuche zuerst alle Unter-, dann alle Obergriffe und zuletzt alle Seitgriffe mit der optimalen Belastungsrichtung zu halten → siehe Übungen zur stabilen Position

☞ Anfänger halten ausschließlich große, horizontale Griffe; sie sind in ihrem Bewegungsraum stark eingeschränkt.

## 7.4.2. Konditionstraining

Unter Konditionstraining im Sportklettern verstehen wir alle regelmäßigen körperlichen Maßnahmen, die zu einer Steigerung der Kletterleistung führen. Wie ich diese Steigerung im Detail erreiche soll hier nicht geklärt werden.

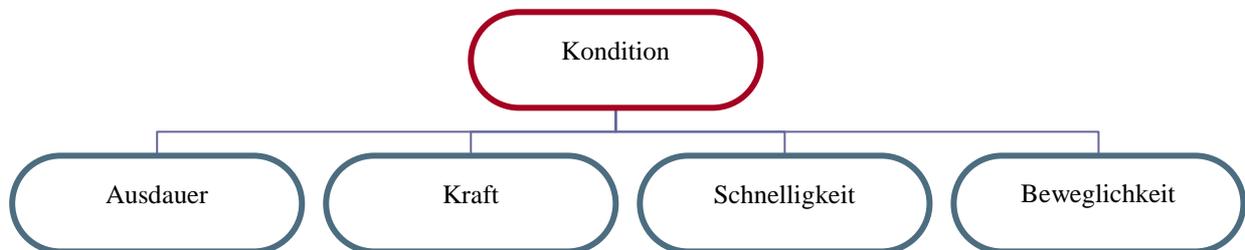


Abb. 11: Modell der Kondition

Im Sportklettern sind die Ausdauer, Kraft und die Beweglichkeit von Bedeutung. Mischformen spezifizieren die geforderte konditionelle Eigenschaft. Exemplarisch sollen die einzelnen Bereiche erklärt werden.

### Beispiel A

**Ziel:** Lange alpine Sportklettertour im unteren Schwierigkeitsgrad → Ausdauer

**Maßnahmen:**

Umfangreiches Klettern im unteren bis mittleren Schwierigkeitsgrad.

Beweglichkeitstraining

### Beispiel B

**Ziel:** Lange (40 Kletterzüge) und steile Sportkletterroute im oberen Schwierigkeitsbereich → Kraftausdauer

**Maßnahmen:**

Klettern von steilen und langen Kletterrouten mit lohnender Pause  
Oder

Klettern von steilen und mittellangen Kletterroute mit nichtlohnender Pause

Beweglichkeitstraining

### Beispiel C

**Ziel:** Klettern einer mittellangen (20 Züge) und senkrechten Kletterroute im oberen Schwierigkeitsbereich → Maximalkraftausdauer

**Maßnahmen:**

Klettern von mittellangen und senkrechten Routen im oberen Schwierigkeitsbereich  
Oder

Klettern von kurzen Routen (Boulder) mit lohnender Pause und klettern von mittellangen Routen

Beweglichkeitstraining

### Beispiel D

**Ziel:** Klettern von einem steilen Boulder (5 Züge) → Maximalkraft

**Maßnahmen:**

Bouldern im steilen Gelände mit lohnender Pause

Beweglichkeitstraining

Für den Kletterkurs mit Jugendlichen/Erwachsenen geht es darum, die Unterschiede der einzelnen konditionellen Eigenschaften zu verdeutlichen. Dabei können von allen erwähnten Beispielen Aufgaben gestellt werden.

### 7.4.3. Unterhaltsame Technik- und Konditionsübungen für Jugendliche und Erwachsene

Für die Jugendliche/Erwachsene steht das eigentliche Spielen nicht mehr im Vordergrund, sondern einfache Technikelemente, welche in motivierende Übungen verpackt sind.

#### Der Dirigent (Lotse)



Durchführung:

- Im Quergang durchzuführen
- In Zweiergruppen, ein Kletterer, ein Dirigent
- Die 2 Spieler sind Partner

Ziel:

- Diejenigen Züge schaffen, die der Dirigent vorgibt

Instruktionen:

- Der Kletterer bewegt sich nur nach den Instruktionen des Dirigenten (z.B.: re. Hand auf den gelben Griff, ...)

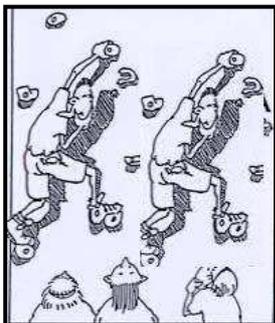
- Ein Schüler klettert der anderer dirigiert, anschließend Rollentausch

Kriterium des Erfolgs:

- Route so klettern wie der Dirigent ansagt, Tritte und Griffe.

Empfehlung: Nur Hände oder nur Füße ansagen

#### Zwillingsklettern



Durchführung:

- Zweierteams: einer klettert vor, der nächste klettert im Quergang nach

Ziel:

- Gleiche Griffe klettern wie vom ersten vorgegeben

Instruktion:

- Langsam klettern
- Einfache Züge machen

Variation: Klettere die gleichen Tritte anstatt Griffe

#### Zusammenzählen



Durchführung:

- Je ein markierter Start und Zielgriff
- Mannschaften zu je 3 bis 4 Schüler
- Quergang klettern

Ziel:

- Die vorgekletterten Griffe nachklettern und 2 – 4 Griffe anhängen, um einen möglichst langen Quergang zu erfinden.

## Weiter Bewegungsaufgaben zu Techniks Schulung:

### **Sparprogramm:**

- Von einem definiertem Startgriff mit möglichst wenig Griffen einen definierten Zielgriff erreichen

### **Mit 5 Griffen dort:**

- Von A nach B (markierte Start- und Zielgriffe) mit 5, 7 usw. Zügen kommen.

### **Vor- und Nachklettern:**

- 8 – 10 Griffe vorklettern und beobachten – der 2. klettert genau alles nach (bei Fehler Punkteabzug)

### **Stop and return:**

- Klettern und bei Stopp 5 Griffe zurückklettern (bei Fehler Punkteabzug)

### **Elimination:**

- Definiere einen Griff, den du beim Bouldern verwendet hast, weg. Er darf von niemanden mehr verwendet werden.

### **Einstiege von Routen klettern:**

- Die definierten Einstiege der Routen bis zur ersten Zwischensicherung klettern. Dabei dürfen nur Tritte und Griffe der gleichen Farbe benutzt werden.

## **7.5. Modul D – Ausklang**

Der Ausklang einer Sportkletterstunde kann in zwei Teile aufgegliedert werden:

### **Abwärmen**

### **Dehnen**

Unter dem Begriff „Abwärmen“ versteht man das Herabsenken der motorischen und mentalen Aktivität.

Hierzu können folgende Inhalte angeboten werden:

Klettern von leichten Routen

Leichtes Querbouldern

Hinauf- und Herunterklettern von einer leichten Route

Jo – jo –Klettern

Zusammenzählen (leichte Züge)

Der Dirigent (leichte Züge)

Für das Dehnen kommen Dehnübungen in Betracht. Zum Schluss der Einheit wird bis zu 30 Sekunden pro Übung gedehnt.

## 8. Künstliche Kletterwand

Um einen effektiven Unterricht mit Sportklettern gewährleisten zu können, ist sicherlich eine künstliche Kletterwand sehr wichtig. Derzeit findet man diese Einrichtung in den Schulen, im Gegensatz zu anderen europäischen Ländern, wie z.B. Frankreich, Schweiz, Deutschland oder Österreich, in Südtirol nur spärlich. Allerdings gibt es ca. 20 Kletteranlagen, die vom Alpenverein Südtirol betreut werden und auch mit Schulklassen besucht werden können.

Für den Sportunterricht ist es ideal, wenn sich die Kletterwand in der Turnhalle befindet. Es gibt keinen Zeitverlust durch zusätzliche „Wanderungen“. Die Klasse kann eventuell geteilt werden (Gruppe A spielt, Gruppe B klettert) oder in einem Stationsbetrieb organisiert wird.

<b>Info: <a href="http://www.kletterhalle.it">www.kletterhalle.it</a></b>	<b>Kletterhallen</b>	<b>Kletterwände</b>	<b>Boulderräume/ wände –</b>
Antholz – Anterselva		X	
Bozen – Bolzano	X		X
Brixen – Bressanone		X	
Bruneck – Brunico	X		X
Eppan – Appiano	X		X
Jenesien – S. Genesio		X	
Klausen – Chiusa		X	
Martell – Martello	X		
Meran – Merano	X		X
Naturns – Naturno	X		
Niederdorf – Villabassa			X
Olang-Valdaora			X
Pflersch – Fleres		X	
Ratschings – Racines		X	
Sand in Taufers – Campo Tures			X
St. Christina – S. Cristina	X		
St. Johann – S. Giovanni		X	
St. Leonhard – S. Leonardo in P.	X		
St. Martin – S. Martino in P.	X		X
St. Pankraz – S. Pancrazio		X	
St. Ulrich - Ortisei			X
Schluderns – Sluderno	X		
Seis – Siusi		X	
Sexten – Sesto	X		X
Terenten – Terento		X	
Tiers			X
Tramin		X	X
Welschnofen		X	

Tab. 2: Übersicht der AVS Kletteranlagen

## 9. Verein

Das Sportklettern in Südtirol ist unter anderem im Alpenverein organisiert. Innerhalb dieser Struktur wurde das Referat ASK (Alpenverein-Sport-Klettern) gegründet, das die Entwicklung, die Verbreitung und die Förderung des Sportkletterns in Südtirol als Natur- und Hallensport vorantreibt. Einzelne Sektionen des AVS wurden in den nationalen Fachsportverband der FASI (Federazione Arrampicata Sportiva Italiana) aufgenommen.

Neben der zentralen Förderung durch den ASK, findet vor allem in den jeweiligen Alpenvereinssektionen die eigentliche Sportklettertätigkeit statt. Neben der Wartung von Kletterhallen und Klettergärten, werden Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Kursen und Trainingsgruppen betreut.

Info:

[www.alpenverein.it](http://www.alpenverein.it)

[www.federclimb.it](http://www.federclimb.it)

## 10. Ausbildung

Die Ausbildungsmöglichkeiten sind in unserem regionalen Raum recht zahlreich. Die Grundausbildungen können sowohl im In- als auch im Ausland besucht werden. Einen gewissen Vorteil haben die Ausbildungen der deutschsprachigen Alpenvereine, da sie für die Ausbildung in Innsbruck (Instruktor) Voraussetzung sind bzw. anerkannt werden. Die Ausbildung der FASI ist jener der Alpenvereinsausbildung in Ausmaß und Inhalt ähnlich.



Abb. 12: Ausbildungsmöglichkeiten in Italien und Österreich

Die Instruktorausbildungen Sportklettern (Breiten- und Spitzensport) erfreuen sich großer Beliebtheit. Sie werden von der Bundesanstalt für Leibeserziehung (BAfL) in Innsbruck durchgeführt. Es handelt sich um eine staatlich anerkannte Ausbildung. Grundsätzlich wird der Lehrwart Sportklettern - Breitensport jährlich durchgeführt.

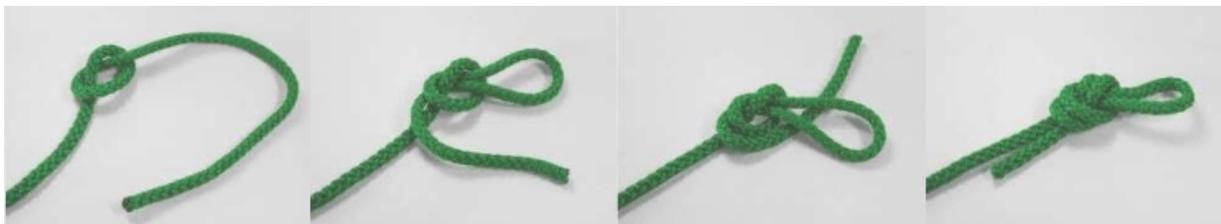
Die Trainierausbildung Sportklettern bildet den Abschluss der österreichischen Ausbildung im Sportklettern. Dabei ist ein Trainer - Grundkurs Voraussetzung.

**11. Kleine Knotenkunde**

Sackstich gelegt



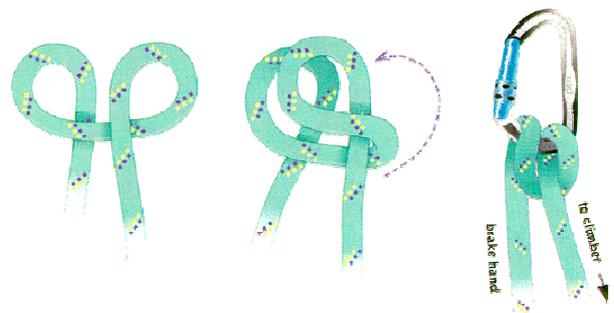
Sackstich gestochen



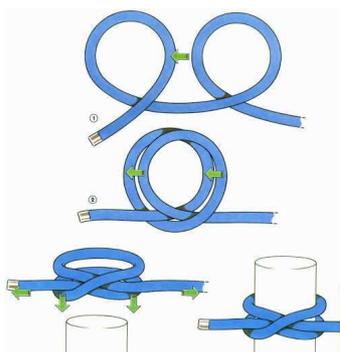
Achterknoten gelegt



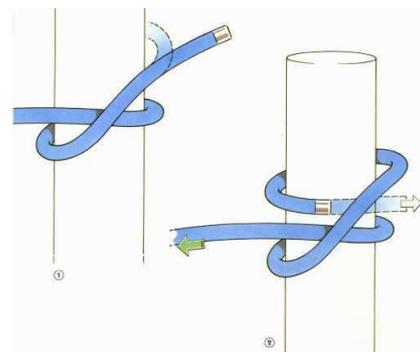
HMS - Sicherungsknoten



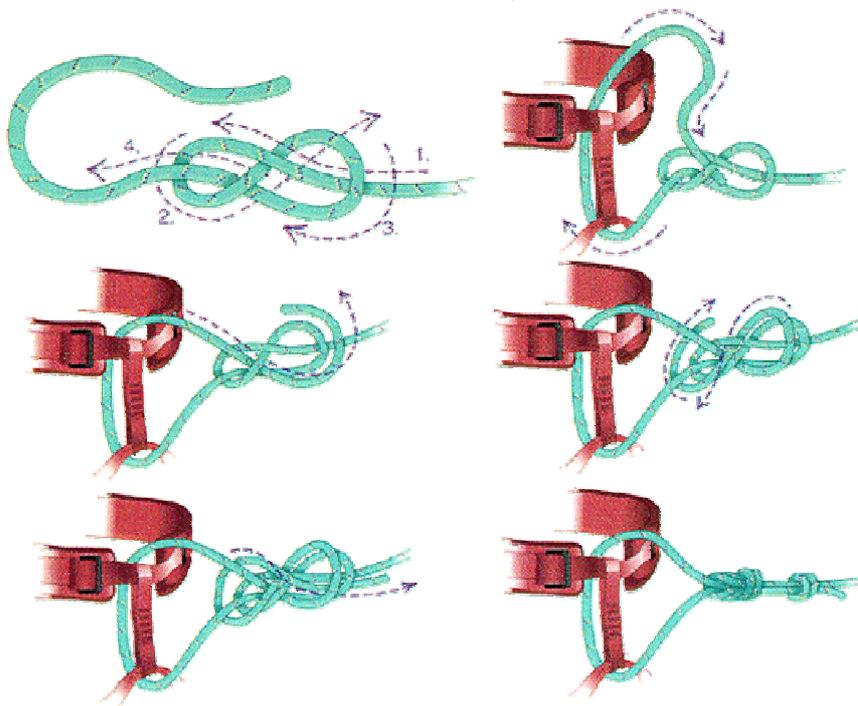
Mastwurf gelegt



Mastwurf gestochen



## Achterknoten gestochen



## 12. Literatur

- Deutscher Alpenverein e.V., Alpine Ausbildung: Eis-Fels-Ski, Praxis und Theorie, München 1989
- Fetz F.: Leibesübungen für 6 – bis 15jährige, Wien 1992
- Knoten entnommen aus: [www.ff-muehlhausen.de](http://www.ff-muehlhausen.de)
- Köstermeyer, G., Peak Performance, Klettertraining von A – Z, 2. Aufl., LÜMA-Verlag, 2000
- Kümin C., M. Kümin, A. Lietha: Sportklettern. Einstieg zum Aufstieg, Bern 1997
- Larcher M., H. Zak: Moderne Seiltechnik, Wels 1994
- Meraner G., Ein methodischer Weg zum alpinen Felsklettern, unveröff. Diplomarbeit, Innsbruck 2000
- Messner K., A. Sanin: Sportklettern mit Kindern und Anfängern, unveröff. Skriptum für die AVS Übungsleiterausbildung, Bozen 2000
- Mitterbauer G., G. Schmidt: „300 Bewegungs-Spiele“ für Schule, Verein, Freizeit und Familie, Bergwang 1987
- OeAV, Broschüre: Kletterspiele, Innsbruck 1999
- OeAV, Broschüre: Sicher Klettern, Innsbruck 2003
- Sanin A., L. Goller, G. Hofer, G. Meraner: Schulung der koordinativen Fähigkeiten an der künstlichen Kletterwand, unveröff. Skriptum für die PI Lehrfortbildung, Bozen 2002
- Sanin A., Pädagogik, Didaktik und Methodik des Sportkletterns, unveröff. Skriptum für den Lehrwart Sportklettern Breitensport, Meran 2003
- Sanin A.: Sportklettern in der Schule. Entwurf eines Lehrplanes, unveröff. Diplomarbeit, Innsbruck 1995
- Scherer R., Lehrplanentwurf und Übungskatalog für die Techniks Schulung im Sportklettern, unveröff. Dipl., Innsbruck 2000
- Schmied J., F. Schweinheim: Sportklettern. Lehrbuch und Ratgeber für Anfänger und Fortgeschrittene sowie für Lehrpersonen an Schulen und in Vereinen, München 1996
- Winter S., W. Wahl, Spiel und Wettbewerbe beim Sportklettern an der künstlichen Kletterwand, Der Übungsleiter: Sport Praxis, 4 und 5/2000