

Roland Ullmann • Stefan Winter

# **KLETTERN IM SCHULSPORT**

**Grundlegende Erfahrungen**

**Erweiterte Erfahrungen**

**Mehrperspektivische Erfahrungen**



Ministerium für Kultus, Jugend und Sport  
Baden-Württemberg

# Inhalt

## Vorworte

### Vorworte

- # Ministerium für Kultus, Jugend und Sport
- # Pädagogische Hochschule Heidelberg
- # Deutscher Alpenverein e. V.

5

6

7

## Statements

### Klettern bedeutet für mich ...

8

## Einführung

### Einführung

- # Leitgedanken und Handhabung

10

## Basiswissen

### Mehrperspektivisches Klettern: Basiswissen

- # Pädagogische Grundlagen
- # Klettern mehrperspektivisch unterrichten

13

14

21

## Anwendungsbereiche

### Mehrperspektivisches Klettern: Anwendungsbereiche

- # Bewegungsreiches-vielsinniges Klettern
- # Sicheres-verantwortungsbewusstes Klettern
- # Naturverträgliches Klettern
- # Wettkampfklettern

35

35

51

67

71

## Anhang

### Anhang

- # Keine Angst vor Paragrafen – rechtliche Aspekte
- # Verwendete Literatur
- # Weiterführende Literatur
- # Adressen
- # DAV-Plakate (Partnercheck & Toprope)
- # Über die Autoren
- # Reihe „Spielen, Sport und Bewegung in der Schule“ – Nachbestellungen

75

75

80

81

83

84

86

88



Die „Schule als Bewegungsraum“ thematisiert wichtige pädagogische Zielsetzungen. Die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler durch gezielte, motivierende und vor allem nachhaltig wirkende Bewegungsangebote zu fördern, ist ein Grundanliegen der täglichen Unterrichtsarbeit und Voraussetzung für erfolgreiche Lernprozesse kognitiver, emotionaler und sozialer Ausprägung.

Dem Klettern kommt im Kontext der „Sport- und bewegungsfreundlichen Schule“ eine wesentliche Bedeutung zu. Das Klettern in der Schule, im Schulsport und Sportunterricht eröffnet eine Vielzahl pädagogisch bedeutsamer Lerngelegenheiten für Schülerinnen und Schüler in der Primarstufe und den Sekundarstufen. Neben dem motorischen und psycho-physischen Bereich sind dabei vor allem der sozial-kommunikative und verantwortungsethische Bereich von großer Bedeutung.

In einem seit nunmehr drei Jahren andauernden Entwicklungsprozess, in dem Umsetzungsmöglichkeiten und eine Ausbildungskonzeption für Lehrkräfte aller Schularten erprobt wurden, ist das Prinzip der pädagogischen Perspektiven des Kletterns in den Mittelpunkt des Vermittlungsprozesses gerückt; neben sportbezogenen Intentionen des Klettersports sind damit auch gezielt erzieherische Effekte berücksichtigt und intendiert.

Der hohe erzieherische Wert des Kletterns in der Schule wird durch die für das Klettern notwendige sozialen Handlungsweisen wie Kooperationsfähigkeit, Mitverantwortung, Empathiefähigkeit und Verantwortungsbereitschaft unterstrichen.

Die Autoren der vorliegenden Handreichung, Lehrerinnen und Lehrer, Vertreter der Lehrerausbildung und des Deutschen Alpenvereins plädiieren neben einer mehrperspektivischen Vermittlung des Kletterns in der Schule vor allem für erzieherisch wirksame Unterrichtsarrangements.

Diese versteht sich als Anregung zur Weiterentwicklung des Kletterns in der Schule. Unser Dank gilt allen Beteiligten, die neue Handlungskonzepte erprobt, diskutiert und dokumentiert haben.

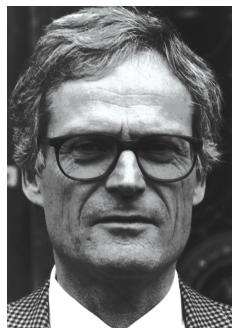
Wir wünschen allen Lehrerinnen und Lehrern mit ihren Schülerinnen und Schülern viel Freude beim Klettern in der Schule.

*Annette Schavan*

Dr. Annette Schavan MdL  
Ministerin für Kultus, Jugend und Sport  
des Landes Baden-Württemberg

*Helmut Rau*

Helmut Rau MdL  
Staatssekretär im Ministerium für Kultus, Jugend  
und Sport des Landes Baden-Württemberg



Gesellschaftliche Trends wie Individualisierung, Lifestyle-Orientierung, Mobilität und Kommerzialisierung bedingen u. a. auch bewegungs- und sportkulturelle Veränderungen und umgekehrt. Diese gegenseitige Beeinflussung wiederum hat Auswirkungen auf Erziehungswerte und Verhaltensweisen. Sich im Trend von Erlebnis- und Trendsportarten zu bewegen, unterstützt Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung zur Selbstständigkeit und bei der Arbeit an der Ich-Identität, vermittelt ihnen eine Ausdrucksform eines eigenen Lebensgefühls, fördert gemeinsame Interessen und bedeutet für sie auch eine mögliche und wichtige Abgrenzung von den Erwachsenen. Klettersportaktivitäten in attraktiven Indoor- oder Outdoorräumen sind geeignet, solche existentielle Erfahrungsprozesse zu ermöglichen und zu unterstützen. Schon längst erfreut sich das Klettern in der Schulsportpraxis großer Beliebtheit – bei (Sport-)Lehrenden und Schülern.

Diesen Prozess der Wechselwirkungen greift die Ausbildung von Sportlehrerinnen und -lehrern in den Hochschulen auf. Lehrende und Studierende diskutieren die verschiedenen Sportarten in fächerübergreifenden Zusammenhängen. Aus didaktischer Sicht ergeben sich daraus unterschiedliche Perspektiven für einen individuellen Zugang der Jugendlichen zu den unterschiedlichsten Sportarten. Dazu führt die Abteilung Sportwissenschaft/Sportpädagogik der Pädagogischen Hochschule Heidelberg spezielle Ausbildungskurse durch, bei denen die Einbindung des Kletterns in die Bereiche von „Erlebnis-, Trend- und Natursportarten“ unterschiedliche Durchführungsmöglichkeiten eröffnet. In

modular geplanten Projekten werden die Zusammenhänge zwischen Freizeit, Abenteuersport, Ökologie, Erlebnispädagogik, Schullandheim, Könnens- und Qualifikationsprofil, Risikomanagement aufgezeigt und deren Entwicklungsprozesse diskutiert. Dabei ist es unumgänglich, über die Studienbereiche der Sportpädagogik, aber auch über die Institution Hochschule hinaus, unterschiedliche Partner miteinzubeziehen und Rückkopplungen aus diesen sozialen Handlungsfeldern zuzulassen.

Die vorliegende Handreichung „Klettern im Schulsport“ dokumentiert die Konzeptionen, Stationen und Entscheidungsprozesse bei der schulischen Einführung und den Ausbau des Kletterns. Die Art der Präsentation und die inhaltliche Aufbereitung lassen einen intensiven gegenseitigen Austausch zwischen kompetenten Kooperationspartnern erkennen. Theoretische Ansätze und Modelle werden konstruktiv aufeinander abgestimmt und in der Kletterpraxis auf ihre Leistungsfähigkeit hin geprüft. So gesehen stellt die Handreichung eine gelungene Kooperationsmaßnahme zwischen Kultusministerium, Deutschem Alpenverein und Pädagogischer Hochschule dar. Von einer solchen Partnerschaft profitieren alle Seiten, insbesondere (Sport-)Studierende und (Sport-)Lehrende, die sich zum Klettern kundig machen wollen.

Die Pädagogische Hochschule Heidelberg bzw. die Abteilung Sportwissenschaft/Sportpädagogik freut sich, dass sie an diesem „Win-Win-Projekt“ mitwirken kann.

Prof. Dr. Ludwig Schwinger  
Rektor der Pädagogischen Hochschule Heidelberg



Klettern liegt im Trend; es ist eine der begehrtesten Sportarten bei Kindern und Jugendlichen. Dabei ist Klettern viel mehr als ein kurzlebiger Trendsport! Geklettert wird seit über hundert Jahren mit neuerdings rasant steigender Tendenz.

In einer Welt voller Regeln und Vorschriften ist der Kletterer darauf bedacht, sich seine Ziele und Regeln selbst zu geben, autonom und selbstbestimmt zu handeln. Dass aber die Kletterei auch Risiken mit sich bringt, die nur durch die Kenntnis und gewissenhafte Einhaltung von Sicherheitsregeln beherrscht werden können, ist ebenfalls nicht zu bezweifeln. Der Deutsche Alpenverein will sportlich interessierten Jugendlichen nicht nur eine gute Klettertechnik lehren, sondern ihnen auch die notwendigen Regeln der Sicherheit vermitteln und sie vor allem einüben.

Dabei geht es nicht um sportlichen Drill, sondern um ein ausgewogenes Gestalten der pädagogischen Möglichkeiten des Kletterns. Bekannterweise sind diese sehr vielschichtig. Aber auch für Lehrerinnen und Lehrer, die in der Schule das Klettern unterrichten wollen, möchte der Deutsche Alpenverein ein wichtiger Partner in der Qualifikation sein. Hier kann der DAV seine jahrelange Kompetenz in der Übungsleiterausbildung einbringen.

Mit dieser Zielsetzung haben sich fachkundige Mitarbeiter des Deutschen Alpenvereins engagiert und gerne an der Erarbeitung des Handbuchs beteiligt. Die intensive Zusammenarbeit

mit den Vertretern des Kultusministeriums und der Pädagogischen Hochschule Heidelberg haben ein Werk ermöglicht, welches den Sportunterricht an vielen Schulen des Landes bereichern und attraktiver machen wird.

In dem erfolgreichen Programm der Kooperation zwischen Schulen und Vereinen, wird die Kletter-Handreichung die Grundlage für eine gute Zusammenarbeit sein. Kinder und Jugendliche, die in der Schule Gefallen am Klettern gefunden haben, können in den Sektionen des Landesverbandes Baden-Württemberg des Deutschen Alpenvereins ihre Erfahrungen vertiefen und neue Kletterpartnerinnen und -partner finden.

Mit diesen können sie gemeinsam die künstlichen und natürlichen Klettermöglichkeiten in Baden-Württemberg und vielleicht später auch weltweit entdecken. Dass es gerade der Klettersport ist, dessen Potenzial hierdurch für die Schulen erschlossen wird, freut uns besonders; denn es ist ja nicht nur die Entwicklung der körperlichen Geschicklichkeit und der psychischen Kräfte, sondern es ist auch die soziale, die mitmenschliche Kompetenz, zum Beispiel in der Verantwortung für den zu sichernden Mitschüler, welche hierdurch eine Förderung erfährt.

Wir wünschen der Handreichung „Klettern im Schulsport“ eine weite Verbreitung und dem Klettersport an den Schulen viel Erfolg!

Dr. Jürgen Christ  
Vorsitzender des Landesverbandes Baden-Württemberg des Deutschen Alpenvereins

# Klettern bedeutet für mich ...



Nicolas, 8 Jahre  
Spielplatz- und  
Straßenfestkletterer

„gutes Bewegen in die Höhe. Schön ist vor allem, dass man sich in s Kletterseil auch mal so richtig reinfallen lassen kann. Ich kann s mir schwer machen und super steil klettern oder auch leicht machen und nur zu 80 Prozent klettern. Klettern ist absolut sicher, mit dem Seil kann einem ja nichts passieren. Aber kribbeln im Bauch tut's manchmal schon!“



Nadine, 17 Jahre  
Deutsche Meisterin im  
Sportklettern der Junioren

„... das freie Gefühl in der Höhe zu sein – und es ist jedes Mal ein neues Gefühl. Klettern ist für mich deshalb einfach interessanter und anspruchsvoller als andere Sportarten. Mein schönstes Erlebnis war der dritte Platz bei meiner ersten Junioren-Weltmeisterschaft in Courmayeur.

Für die Zukunft wünsche ich mir auf internationaler Ebene bei den Damen mitklettern zu dürfen und unter die ersten drei Plätze zu kommen.“



Yvonne, 27 Jahre  
Hallen-Kletterin seit  
drei Monaten

„in erster Linie Spaß und Herausforderung zugleich.

Nicht jede Kletterroute ist gleich, es gibt unterschiedliche Schwierigkeitsgrade, an denen man sich beweisen kann. Höhe und Gefahr zu überwinden, heißt auch, in gewisser Weise sich selbst zu überwinden!

Klettern im Freien wird mir sicherlich besonderen Spaß machen. Es muss schon toll sein, wenn man beim Klettern die warmen Sonnenstrahlen auf sich spürt.“



Simon, 27 Jahre  
unregelmäßiger Hobbykletterer

„einfach Spaß. Es gibt keinen Schiedsrichter, der mir ständig sagt, was ich machen darf und was nicht. Ich kann mich meiner eigenen Tagesform anpassen und suche mir, je nach dem wie ich drauf bin, meinen eigenen Weg. Klettern ist kein Mannschaftssport und dennoch ein Teamsport!“



Johannes, 24 Jahre  
seit zwei Jahren so  
richtig dabei

„Natur und Freiheit erleben, Grenzen spüren, angehen, überwinden oder auch daran scheitern, mit Freunden zusammen zu sein, absolutes Team-Vertrauen erleben, etwas machen, das andere für verrückt halten, aber für einen selbst sehr viel Sicherheit bietet.

Was mich am Klettern fasziniert, fällt mir nicht leicht in ganzen Sätzen auszudrücken. Es sind eher Assoziationen, die mir dazu einfallen.“



Jan, 24 Jahre  
unregelmäßiger Hobbykletterer

„Naturerlebnis pur! Und wenn dann noch das „Kribbeln“ im Bauch dazu kommt, nehm` ich um mich herum fast nichts mehr wahr.

Wichtig finde ich noch den Teamgedanken. Ich muss mich auf den anderen verlassen können. Und Vertrauen ist wichtig, Vertrauen und nochmals Vertrauen: in mich selbst und in den anderen!

Außerdem war ich überrascht, wie schnell man beim Klettern Erfolgserlebnisse haben kann, vor allem in der Halle.



**Jan, 23 Jahre**  
Hallenkletterer mit Vorfreunde auf s Outdoorklettern

„sich an ein Hindernis herantasten und nach und nach Erfolge verzeichnen zu können, die im Team erzielt werden – Vertrauen pur in sich selbst und in den Sichern- den.“

Noch habe ich nur Erfahrungen in der Halle gemacht, freue mich aber riesig auf die Frischluftkletterei. Die Abwechslung zwischen dem Blick nach oben und dem Blick nach unten, das angenehme Müdigkeitsgefühl, ein Natursport, der herausfordert und zu mehreren angegangen werden kann. Keine Konkurrenz, keine Fouls ..., nur ein wenig Nervenkitzel, der manchmal zu viel sein könnte.“



**Susanne, 24 Jahre**  
klettert seit 2 Jahren

„primär Geselligkeit und Natur. Einen Tag bei Sonnenschein im Steinbruch mit Freunden – herrlich. Der sportliche Aspekt ist mir auch sehr wichtig. Ich komme an meine Grenzen, mehr kräftemäßig, nicht von der Angst her. Der sportliche Erfolg oder Misserfolg bei schwierigen Touren kann mich beflügeln oder auch ganz schön deprimieren.“



**Jörg, 24 Jahre**  
Naturkletterfreak

„einfach ein tolles Gefühl, wenn man am Ende der Route auf dem Fels steht und den Ausblick genießen kann. Man erkennt, dass man etwas aus eigener Kraft erreichen kann.“

Meine ersten Klettererfahrungen habe ich in der siebten Klasse gemacht. Seitdem hat mich die Klettersehnsucht nicht mehr losgelassen. Seit vier Jahren klettere ich – am liebsten in der Natur.“



**Hinrich, 24 Jahre**  
klettert seit einem halben Jahr

„vor allem Selbst- und Grenzerfahrung. Es sind Situationen dabei, in denen ich denke, jetzt müsste ich schon lange „rausgegangen“ sein, dann packe ich den Griff aber doch. In der Halle ist es relativ langweilig, da das Naturerlebnis draußen für mich viel von der Faszination ausmacht.“



**Angelika, 35 Jahre**  
Referentin für Klettern als Schulsport und für Frauen im Landesverband Baden-Württemberg des DAV

„nicht nur eine Sportart, in der ich vielseitige Bewegungserfahrungen machen kann. Besondere Bedeutung hat für mich im Klettern der soziale Aspekt, das Reisen mit Freunden, der gemeinsame Café au Lait danach. Aber auch das kleine Päckchen Selbstbestätigung, das ich mir beim Überwinden meiner Ängste und (Leistungs-) Grenzen am Fels hole, hilft mir in meinem Alltag als Mutter und Lehrerin. Insgesamt kann ich mich nur auf die Kletterlegende Wolfgang Güllich beziehen und das Klettern als ein Stück Lebensstil beschreiben. Wenn ich dieses Gefühl an ein paar wenige Schülerinnen weitergeben kann, sehe ich dies als Bereicherung im Schulsport.“



**Toni, rüstiger Siebziger**

„eine Art Lebenserfüllung und Lebensbegleitung. Schon als Kind wollte ich überall drüber und drunter kraxeln.“

Als Heranwachsender begeisterte mich vor allem der Wagemut junger Bergsteiger. So wurden Bergsteigen und Klettern für mich zu einer körperlichen, seelischen und charakterlichen Herausforderung.

Jetzt, als rüstiger Rentner, bereichern leichte Klettertouren immer noch mein Leben. Sie halten mich fit und schenken mir erholsame Momente in der freien Natur.“

# Einführung

## LEITGEDANKEN UND HANDHABUNG

### Lebensweltbezug

Meint es die Schule ehrlich damit, Schülerinnen und Schüler als Partner ernst zu nehmen, kann sie sich deren Lebenswelt nicht verschließen. Meint es der Schulsport ehrlich damit, Kinder und Jugendliche als Bewegungs- und Sportpartner ernst zu nehmen, werden (Sport-) Lehrkräfte nicht umhin kommen, trendige Sportarten wie bspw. Klettern in pädagogisch angeleiteter Form anzubieten.

Klettern als „Trendsport“ ist durch eine bunte Vielfalt unterschiedlicher Formen und Spielarten gekennzeichnet: Alpines Sportklettern, Wettkampfklettern, Dance Vertical, Bouldern, Jahrmarktklettern, Klettern in einer Turn-/Bewegungslandschaft, On-Sight-Klettern, Pausenhofklettern, Klettern im Seilgarten, Naturfelsklettern, Alltagsklettern auf Mauern und Spielplätzen etc. Diese Reizvielfalt des Kletterns lässt sich mit „individuellen Sinngebungen“ oder „pädagogischen Perspektiven“ verbinden. Griffige Kurzformeln wie Leistung/Vergleich, Spannung/Abenteuer, Verantwortung/Ethik, Verständigung/Kommunikation, Eindruck/Körpererfahrung, Miteinander/Geselligkeit, Ausdruck/Bewegungsgestaltung und Fitness/Gesundheit verdichten die individuellen oder pädagogischen Sinnorientierungen zu einem programmatischen Schwerpunkt, hier gekoppelt mit einer kletterspezifischen Ausprägung.

Damit scheint das Klettern in vielerlei Hinsicht und in besonderem Maße für die Verwirklichung motorischer und pädagogischer Zielsetzungen des Bildungsplanes geeignet zu sein. Klettern als eine natürliche und kind-gemäße Bewegungsform ist ja schon immer ein Element des Schulsports, insbesondere des Sportunterrichts der Grundschule gewesen (z. B. Klettern in Bewegungslandschaften). Im Kontext von Erlebnisgesellschaft, Individualisierung, pluralisierten Lebensstilen und neuen Lifestyle-Idealen erhält die Trendsportart Klettern jedoch einen „neuen“ Stellenwert im Hinblick auf Erziehung und Bildung von Heranwachsenden im Millenniumszeitalter. Das baden-württembergische Kul-

tusministerium ist sich dieser pädagogischen Bedeutung bewusst und will deshalb die Trendsportart Klettern fest im Schulsport verankern.

Eingebettet in diesen Hintergrund und die Eingangsgedanken weiterführend, drängen sich folgende Konsequenzen auf: Das Klettern gibt es nicht. Vielmehr kann es von unterschiedlichen Sinnorientierungen aus eine Differenzierung erfahren. Doch Anreize und Anforderungen, Motive und (Sinn-)Perspektiven des Kletterns erschließen sich nicht von allein und jedem Schüler. Auch kann niemand dazu gezwungen werden, hierin sind Kinder und Jugendliche souverän. Besondere didaktisch-methodische Aspekte müssen in Betracht gezogen werden, um personenorientierte Sichtweisen, sachstrukturelle Gesichtspunkte, pädagogische Interessen und vielschichtige Gestaltungsmöglichkeiten wirksam werden zu lassen. Die Konkretisierung dieser umfassenden Aufgabe führt zur Leitidee eines mehrperspektivischen Unterrichtskonzepts. Sportarten, sprich klettersportliche Aktivitäten, (kennen-)lernen, persönliche Bedürfnisse berücksichtigen und gleichzeitig erzieherische Absichten im Sinne der Persönlichkeitsentwicklung bewusst anstreben und nachhaltig verfolgen ist das Grundanliegen des mehrperspektivischen Ansatzes.

Die in dieser Handreichung enthaltenen Beiträge fühlen sich dieser Leitidee verpflichtet, ohne sie dogmatisch überstrapazieren zu wollen. So wurde der Versuch unternommen, mehrperspektivische Theorie praxisorientiert darzulegen und mehrperspektivische Praxis theoriegeleitet zu fundieren. Dennoch kann und soll mit dieser Publikation weder ein geschlossenes mehrperspektivisches Konzept noch eine vollständig darauf ausgerichtete Kletterpraxis angeboten werden. Neben mehrperspektivischen Erfahrungen müssen grundlegende Klettererfahrungen und deren (techno-)motorische Weiterentwicklung sowie elementare Sicherungstechniken entsprechende Berücksichtigung finden. Bei der Auswahl der Inhalte, Themengebiete und Aufga-

### Reizvielfalt = Sinnvielfalt

### Individuelle und pädagogische Sinnorientierungen

### Mehrperspektivi- sches Unter- richtskonzept



benstellungen musste notwendigerweise eine Konzentration in diesem Sinne und nicht zuletzt auch aus Umfangsgründen erfolgen. Daher mag für manche Leserin, für manchen Leser die „mehrperspektivische Botschaft“ weniger einheitlich und unvollständig wirken.

Die Bandbreite mehrperspektivischen Kletterns geht sicherlich weit über das in der vorliegenden Handreichung vorgestellte Spektrum hinaus. Doch trotz vorgenommener Einschränkungen verbinden die Autoren mit diesem Buch die Hoffnung,

- das Aufgaben- und Problembewusstsein für mehrperspektivische Absichten zu aktivieren,
- den Blick für Chancen und Grenzen mehrperspektivischer Kletterinszenierungen zu „schärfen“ und
- die Vorbereitung im Sinne eines mehrperspektivischen Kletterunterrichts zu erleichtern.

Neben der **Einführung** und dem **Anhang** gliedert sich die Handreichung im Wesentlichen in zwei große Bereiche.

- **Mehrperspektivisches Klettern – Basiswissen**

- **Mehrperspektivisches Klettern – Anwendungsbereiche**

Zunächst erfolgt jedoch einleitend eine knappe Darstellung des Bezugsrahmens. Kurze Anmerkungen zur Gliederung und zur Handhabung des Buches schließen sich an (**Einführung und Handhabung**).

Wenn (Sport-)Lehrkräfte ihren Schülerinnen und Schülern die mehrdimensionale Bedeutung und Sinn-Vielfalt des Kletterns erschließen wollen, dann sollten sie wissen, worin ihre pädagogische Aufgabe eigentlich besteht. Der Theorieteil möchte vor diesem Hintergrund vor allem Handlungssicherheit im perspektivischen Denken vermitteln. Hierzu werden im Hinblick auf den Kletterunterricht (schul-/sport-)pädagogische Begründungs- und Argumentationszusammenhänge hergestellt und mehrperspektivische Intentionen und methodische Problemstellungen in ihren wesentlichen Kennzeichnungen charakterisiert. Mit der Skizzierung sinntypischer Besonderheiten und Anregungen für die Kletterpraxis enden die theoretischen Ausführungen. Bei den „Perspektivenskizzen“ mit ihren „Didaktisch-methodischen Konsequenzen“ handelt es sich weder um kletterfachliche Einführungen oder gebrauchsfertige Unterrichtsrezepte noch um detaillierte (sport-)pä-

dagogische Analysen. Eine konkrete Planung und Gestaltung von Kletterinszenierungen, die institutionelle, situative, personale und kletterspezifische Rahmenbedingungen sowie unumgängliche Sicherheitsaspekte zu berücksichtigen hat, wird diese Möglichkeiten aufgreifen können, sie situationsbezogen verändern, ergänzen oder auch ausschließen müssen

**(Mehrperspektivisches Klettern – Basiswissen).**

Das Konzept der Mehrperspektivität mit seinen (sport-)pädagogischen Perspektiven gelangt nicht so ohne Weiteres in die schulische Kletterpraxis. Hierzu bedarf es zusätzlicher Anregungen. Mit den im Praxisteil beschriebenen exemplarischen Handlungsfeldern bzw. Themenbereichen sollen konkrete Umsetzungsmöglichkeiten verdeutlichen, wie man mehrperspektivische Komplexität im Kletterunterricht thematisieren kann. Nicht Vollständigkeit ist dabei handlungsleitendes Interesse, sondern das Bestreben, den praktischen Nutzen des Prinzips der Mehrperspektivität als Suchraster für und als Thematierungshilfe von Perspektiven zu verdeutlichen

**(Mehrperspektivisches Klettern – Anwendungsbereiche).**

In Anbetracht der unter Umständen schwierigen Lage des Schulsports vor Ort (Klassengröße, keine Kletterwand in der Schule etc.) kann das Ratgeben allerdings auch Probleme, Widerspruch oder gar Ablehnung erzeugen. Möglicherweise fühlen sich (Sport-)Lehrkräfte von solchen (Erziehungs-)Ansprüchen zurecht überfordert. Sie sind schon froh, wenn es ihnen im Schulsportalltag gelingt, die Schüler im motorischen Grundlagenbereich angemessen zu fördern. So gesehen ist neben dem Maßhalten bei der Formulierung und Umsetzung mehrperspektivischer Ansprüche der Einbezug der Schulsportpraxis nicht nur ein angemessenes, sondern auch ein notwendiges und nachvollziehbares Korrektiv. Dieses Unterwegs-Sein zwischen konkreter Utopie und realer Praxis, zwischen sportübergreifenden Zielstellungen und sportimmanenten Intentionen erkennt die Leserschaft sicherlich auf vielen Seiten dieser Handreichung. Die Autoren sind dennoch guten Mutes, dass bei aller nachvollziehbaren Problematik, auf eine humane Inszenierbarkeit des Kletterns im Schulport nicht verzichtet werden muss. Und ein Blick in die wohl leichter zu organisierende außerunterrichtliche Schulsportpraxis stimmt optimistisch. Im Rahmen von Kletter-AGs, Schullandheimaufenthalten, Projektwochen und

**Absicht der Handreichung**

**Gliederung der Handreichung**

**Mehrperspektivität im Spannungsfeld von Theorie und Praxis**

**Angemessenheit**

Sportfesten nutzen viele (Sport-)Lehrkräfte bereits die Attraktivität des Kletterns, um neue Akzente im Schulsport zu setzen. Die Publikation will hierbei Unterstützung leisten.

Am Ende der Handreichung finden sich weitere interessante Anregungen zu rechtlichen und versicherungstechnischen Aspekten. Ein Literaturnachweis sowie weiterführende Literatur zum Klettern und zum Schulsport bzw. zur Vertiefung theoretischer Grundlagen sind im Anhang beigefügt. Den Abschluss bilden Adressen von wichtigen Ansprechpartnern und farbige Poster (**Anhang**).

Abschließend noch einige Anmerkungen zum Umgang mit der Handreichung.

Wenn das Buch in die Hand genommen wird, könnte die Versuchung groß sein, sogleich mit der Kletterpraxis einzusteigen. Es empfiehlt sich jedoch, mit dem „Basiswissen“ zu beginnen, denn es stellt sozusagen die mehrperspektivische „Basic-Software“ zur Verfügung. Auf diese Weise erhält der interessierte Nutzer einen optimalen Einstieg in den pädagogischen Sinn und Zweck mehrperspektivischen Denkens und Handelns.

Danach wird über das Menü „Anwendungsbereiche“ direkt in die mehrperspektivische Kletterpraxis geführt. Über vier in sich abgeschlossene Themenmodule wird der Versuch unternommen, Klettern mehrperspektivisch und praxiswirksam zu konkretisieren. Inhaltliche Überschneidungen sind dem dynamischen Charakter der Perspektivenkomplexe entsprechend unvermeidbar, ja gewollt. In diesem Zusammenhang ist auch die Entscheidung für einen Wechsel in der Darstellungsform verankert. In den Anwendungsbereichen „**Bewegungsreiches-vielsinniges Klettern**“ sowie „**Sicheres-verantwortungsbewusstes Klettern**“ wird der Versuch unternommen, die Vernetzung von klettermotorischen Aspekten und pädagogischen Zielstellungen im Rahmen von Erfahrungsdimensionen zu verdeutlichen (tabellarische Form). Eine andere Möglichkeit, Themen in ihrer Mehrdimensionalität aufzubereiten, dokumentieren die Anwendungsbereiche „**Naturverträgliches Klettern**“ sowie „**Wettkampfklettern**“ (Fließtext).

Gleichfalls soll an dieser Stelle angemerkt werden, dass die Begriffe „Akzentuieren“, „Kontrastieren“ und „Integrieren“ sich nicht nur auf mehrperspektivisches, sondern auch auf bewegungsbezogenes Lernen beziehen.

Weitere Hinweise, Zuordnungen und Aufgabenbeispiele stellen dabei nur orientierende Rahmenvorgaben bzw. exemplarische Anregungen dar. Wie gesagt: Der Unterrichtsalltag zwingt zu Kompromissen, Ergänzungen und Modifikationen.

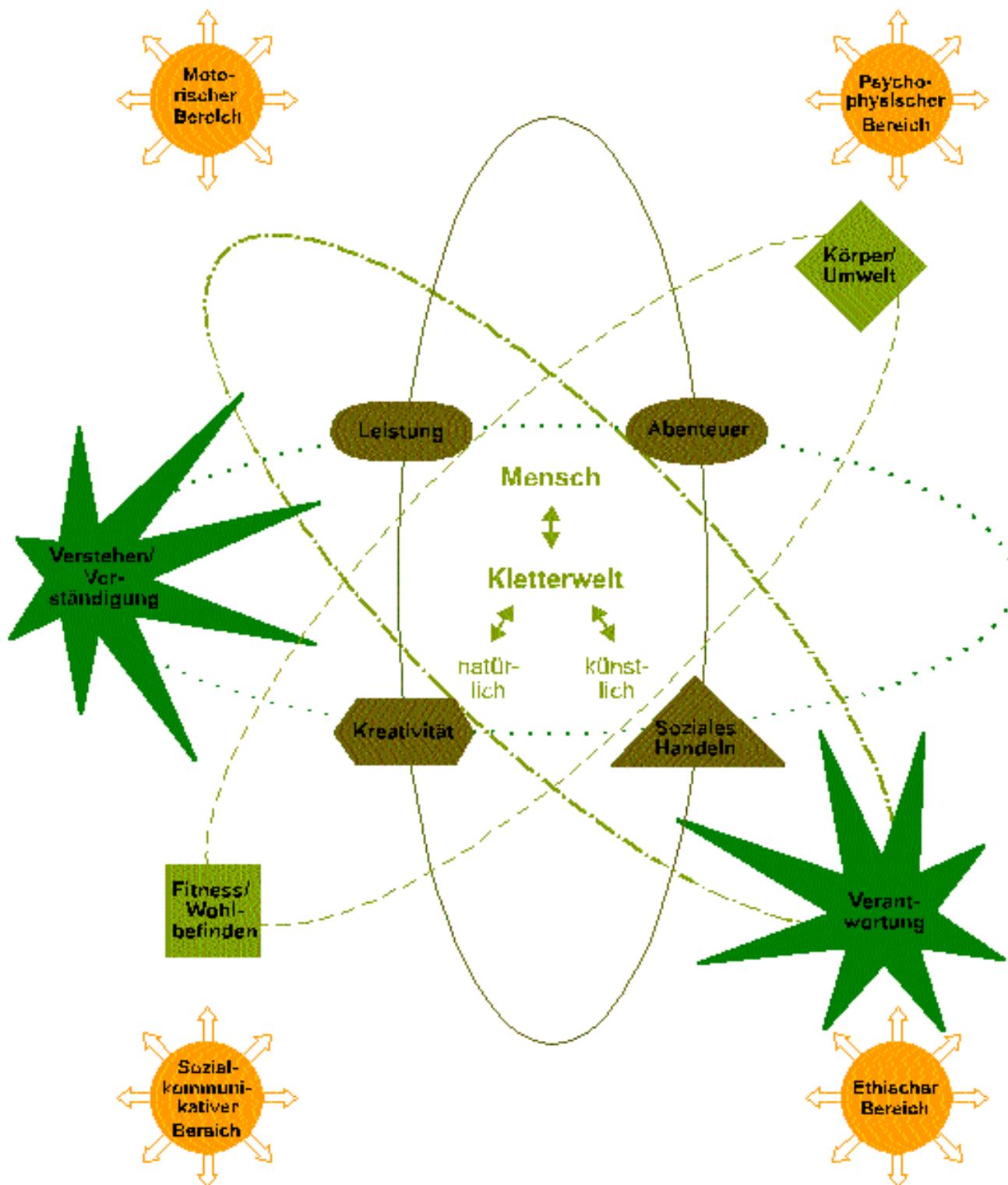
Wenn man gewohnt ist auf andere Arten zu klettern oder zu sichern, so sollte das nicht beunruhigen. Die hier genannten sachlichen und kletterfachlichen Ausführungen orientieren sich an den Richtlinien des Deutschen Alpenvereins. Auch pädagogisch ausgerichtetes, mehrperspektivisches Klettern kann nicht auf fundierte Kletterkenntnisse, persönliche Klettererfahrungen und eine qualifizierte Ausbildung verzichten. Gegebenenfalls muss bei entsprechenden Anlässen auf weitere Fachliteratur zurückgegriffen werden (s. S. 81-82).

Die Marginalspalte enthält knapp formulierte Schlüsselbegriffe, kurze Anmerkungen und Querverweise und soll der Leserschaft die Orientierung innerhalb der Handreichung erleichtern. Fotos und Grafiken ermöglichen einen anschaulichen Ein- bzw. schnellen Überblick.

Der Sinn der Handreichung liegt nicht darin, „Perspektivenkünstler“ auszubilden! Sie wendet sich an jene, die selbst an der zukünftigen pädagogischen Gestaltung des Sports in der Schule mitwirken wollen. Sie will eine erste Starthilfe geben und die Lust auf „mehr“ Perspektiven im Kletterunterricht entfachen.

Die E-Mail-Adresse der Autoren signalisiert das Interesse, Rückmeldung zu dieser Publikation zu erhalten in Form von Anregungen, Erfahrungen, Kritik oder Ergänzungen.

# Mehrperspektivisches Klettern: Basiswissen



Sinnkosmos des Sports – Perspektivenkomplexe des Kletterns

# KLETTERN IM SCHULSPORT

## PÄDAGOGISCHE GRUNDLAGEN

Innovative Bewegungs- und Sportformen wie Streetball, Inlineskating, Mountainbiking, Snowboarding, Rope-Skipping und Kickboardfahren finden verstärkt Eingang in die kindliche und jugendliche Bewegungswelt. Im Zuge dieser Entwicklung erfährt auch das (Sport-) Klettern wachsende Beachtung in der Schulsportpraxis, zum Beispiel im Rahmen von Projekttagen, Projektwochen, Schullandheimaufenthalten, Abschlussfahrten, Arbeitsgemeinschaften und/oder Wahlpflichtkursen (vgl. WITZEL 1998, 132). Klettern spricht anscheinend das „Lebensgefühl“ vor allem junger Menschen an und kommt deren Suche nach Abenteuer, Risiko und selbstbestimmtem Handeln entgegen. Klettern fasziniert! Doch der Schulsport ist nicht (nur) um der Faszination, des Spaßes oder des Trendsports willen eingerichtet, sondern folgt einem pädagogischen Doppelauftrag (vgl. KURZ 2000, 73-74), wie jedes andere Schulfach auch: Zum einen sind die individuellen Entwicklungsmöglichkeiten des einzelnen Schülers zu fördern; zum anderen sollen die Schüler zum Handeln im gesellschaftlichen Sport befähigt werden (vgl. Grafik 1: Schulsport zwischen kultureller Dynamik und Erziehungsaufgaben).

Haben sich (Sport-)Lehrkräfte an ihrer Schule dazu entschlossen, das (Sport-) Klettern in das „Schulsportkonzept“ zu integrieren, sollte dies auf der Basis einer reflektierten pädagogischen Auseinandersetzung geschehen. Fragen nach der Rechtfertigung, Lernsubstanz und Vermittlungsform müssen geklärt sein, damit ausgeschlossen werden kann, dass man bloß einer Mode folgt, wenn man sich diesem Erfahrungs- und Lernfeld zuwendet. Genau hierzu wollen die folgenden Ausführungen ihren Beitrag leisten. Auf der Grundlage der Idee der Mehrperspektivität sollen Konturen eines „mehrperspektivischen Kletterunterrichts“ transparent gemacht werden. Absicht ist es, ein Problem- und Aufgabenbewusstsein dafür zu entwickeln, den Inhalt Klettern im Schulsport perspektivisch zu thematisieren, ohne in erzieherischer Hinsicht dogmatisch zu handeln. Die weiteren Überlegungen gliedern sich in drei Abschnitte. Zuerst wird der Frage nachgespürt, warum Klettern als Schulsportinhalt Kindern und Jugendlichen angeboten werden soll. Danach geht es um die Begründung für

die Entscheidung, das Klettern in der Schule mehrperspektivisch zu inszenieren. Erläuterungen zum Kernanliegen des mehrperspektivischen Kletterunterrichts sowie vermittlungsrelevante Konsequenzen schließen sich unmittelbar an. Der Beitrag endet mit der Skizzierung sinntypischer Besonderheiten und praxisrelevanter Anregungen<sup>1</sup>.



Grafik 1: Schulsport zwischen kultureller Dynamik und Erziehungsaufgaben

Zum Einstieg! –  
Warum Klettern in der Schule?

Klettern stellt wie das Laufen, Springen oder Balancieren eine Grundform menschlicher Bewegung dar. Darüber hinaus ist Klettern als ein Grundbedürfnis innerhalb der kindlichen Entwicklung anzusehen. Der Handlungssinn des Kletterns liegt darin, „sich vom Erdboden weg in verschiedene Bewegungsrichtungen, meist in die Vertikale, zu bewegen und gegen die Einwirkung der Schwerkraft seinen Körper im Gleichgewicht zu halten. Hierbei kommt der Wechselwirkung zwischen Wahrnehmung

und Bewegung eine große Bedeutung zu“ (WITZEL 1998, 133). Schon aus dieser kurzen Beschreibung des Kletterns eröffnen sich für den Schulsport zahlreiche Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten. Vier komplexe und wechselseitig wirkende Bereiche lassen sich differenzieren:

Der **motorische Bereich** ist geprägt durch die Anwendung von elementaren und speziellen Klettertechniken, durch teilweise akrobatisch und ästhetisch anmutende Bewegungen. So weit wie möglich hinaufzuklettern und schwierige Kletterstellen mit einer kreativen Bewegungsfolge zu überwinden, stellt für viele Kletterer einen besonderen Bewegungsanreiz dar. Vielfältige Sinneswahrnehmungen, erlebnisreiche Bewegungs- und Körperempfindungen sowie bewährte Klettertechniken vermitteln ebenso wertvolle Erfahrungen wie das spielerisch-experimentierende Erproben neuer und ungewohnter Bewegungsformen. Je nach persönlichen Voraussetzungen, Technikkompetenz und Kletterstreckenprofil werden konditionelle und koordinative Fähigkeiten gefordert und gefördert.

Im **psycho-physicalen Bereich** erlangen zum einen die Sensationsgefühle und die persönliche Bewältigung von Grenzsituationen eine besondere Bedeutung. Sich beim Klettern gewissen „Wagnis-Risiko-Situativen“ auszusetzen, bei denen man im Falle eines Fehltrittes oder einer falsch gewählten Bewegungshandlung die Kontrolle über seine Position verlieren kann, beinhaltet das Erleben wechselhafter emotionaler Spannungszustände wie Unsicherheit-Sicherheit, Freude-Angst. Eine schwierige Route zu bewältigen, mit vollem Kraftaufwand und dem Einsatz des ganzen Körpers, erhöht bei regelmäßiger Ausübung die körperliche Fitness. Die Muskulatur so einzusetzen, dass Situationen nur mit dem Griff der Hände und bei begrenztem Stand der Füße bewältigt werden, fördert das Vertrauen in das eigene Können und stärkt das Selbstwertgefühl. Beim Klettern sind psychische Kräfte wie Mut, Willenskraft, Selbstvertrauen, Konzentration und Entschlossenheit gefragt. Darüber hinaus lässt sich über das Felsklettern Natur in ihrer Schönheit und Vielfalt sinnlich (im wahrsten Sinne des Wortes) „be-greifen“. Die Folge davon könnte der Beginn bzw. Aufbau einer emotionell tragfähigen Beziehung zu natürlichen Lebens- und Bewegungsräumen sein.

Dem **sozial-kommunikativen Bereich** kommt im Klettern vor allem durch den Inter-

aktionszusammenhang der „Seilschaft“ eine besondere Qualität zu: Seinen Kletterpartner „anfeuernd“ zu ermutigen, gemeinsam die Schlüsselstellen einer Kletterroute auszubouldern<sup>2</sup>, sich gegenseitig Bewegungsalternativen aufzuzeigen oder nach einer gelungenen Rotpunktbegehung<sup>3</sup> einer Route sich (auch ohne Worte) miteinander zu freuen sind charakteristische Beispiele dafür. Neben (non-) verbal ausgedrückten Gefühlen, Einstellungen und interpersonalen Beziehungen, werden in einer Seilpartnerschaft gleichfalls Gesprächsthemen relevant, die bspw. sicherheitstechnische Abläufe oder ökologische Zusammenhänge betreffen. Gelingt es, im gemeinsamen Erfahrungs- und Meinungsaustausch eine Verstehensgrundlage zu schaffen, können Interaktions- und Sachprobleme besser beurteilt, kann beziehungs- und sachkompetentes Handeln entwickelt und Verständigung gefördert werden.

Der **ethische Bereich** ergibt sich aus der Tatsache, dass das Klettern eine ernsthafte Bewährungsprobe mit „echtem“ Verantwortungscharakter darstellt. Verantwortliches Handeln nicht nur theoretisch abstrakt im Rahmen von Gesprächssituationen zu reflektieren, sondern lebensnah zu erfahren, kennzeichnet den herausragenden Stellenwert dieses Bereiches. Verantwortungsübernahme im Kletteralltag im Sinne des persönlichen Eintretens für gewisse Werte und Pflichten, wird über viele Anlässe konkret eingefordert: Sorgfältige Material- und Knotenkontrolle, achtsame Partnersicherung, gewissenhafte Einhaltung von Teilsperren wegen bebrüteter Felsmassive etc. Die Unmittelbarkeit und Überschaubarkeit solcher Situationen vermittelt Kindern und Jugendlichen die praktische Seite von Verantwortung. Gemäß dem Imperativ von HANS JONAS (1979): „Handle so, dass die Wirkungen deiner Handlungen verträglich sind“, lernen Heranwachsende zu verstehen, dass jegliches (Nicht-) Handeln unweigerlich Folgen nach sich zieht, für die man sich zu rechtfertigen hat.

Es wird deutlich: Je nach Situation oder Aufgabenstellung lässt das Klettern vielfältige Zugangsmöglichkeiten bzw. unterschiedliche Interpretationen für Lehrende und Schüler zu. Im Zentrum der Kletterhandlungen steht das Ringen um Balance im Spiel der körperlichen und psychischen Kräfte. Beim Klettern hat die Suche nach dem Gleichgewicht überall Priorität und ist durch scheinbare Gegensätzlichkeit gekennzeichnet: Zweckorientierte Klettertechniken und verspielte Bewegungsfor-

Vier Erlebnis- und Erfahrungsbereiche

Vielfältige Zugangsmöglichkeiten/Interpretationsmöglichkeiten

Gleichgewicht

Polaritäten

Integration von sport-immanen-ten und sportüber-greifenden Intentionen

men, Anstrengung und Ruhe, Können und Nicht-Können, Risiko und Sicherheit, Freiheit und Grenzen, Ichbezogenheit und Sozialbezug, positive und negative Gefühle, Gespräch und Sprachlosigkeit, Verstehen und Missverstehen, verantwortliches und unverantwortliches Handeln. So gesehen können über das Klettern nicht nur motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten für ein lebenslanges Sporttreiben vermittelt werden. Zugleich besteht für den Schulsport die Chance, durch das Klettern erzieherisch bedeutsamen Aufgaben nachzukommen (vgl. Grafik 2: Erlebnis- und Erfahrungsbereiche des Sport-Kletterns).



Grafik 2: Erlebnis- und Erfahrungsbereiche des Sport-Kletterns

Dies muss **ohne eine übersteigerte Form von pädagogischer Instrumentalisierung** geschehen, da der Zugang immer über körper- und bewegungsbezogene Kletterhandlungen erfolgt: Wer gerne in der Natur klettern möchte, erhält im Schulsport die (Lern-)Gelegenheit, sich ökologisch bewusster und sensibler in Naturräumen zu bewegen. Wer es bevorzugt, gemeinsam mit anderen auf Klettertour zu gehen, erhält im Schulsport die (Lern-) Gelegenheit, soziale Handlungsweisen wie Mitverantwortung, Kooperation und Einfühlungsvermögen zu zeigen und weiterzuentwickeln. Wer sein Hauptinteresse darin sieht, seinen persönlichen Schwierigkeitsgrad beim Klettern zu verbessern, erhält im Schulsport die (Lern-)Gelegenheit, Erfahrungen mit der eigenen Leistungsstärke zu sam-

men sowie die Leistungsfähigkeit anderer zu respektieren. Klettern in der Schule kann somit auch seinen Teilbeitrag leisten, Kinder und Jugendliche insbesondere „zur Mündigkeit im Umgang mit sich selbst und mit der Welt“ hinzuführen (BALZ 1992, 19).

Zum Aufstieg! –  
Mehrperspektivität und Klettern

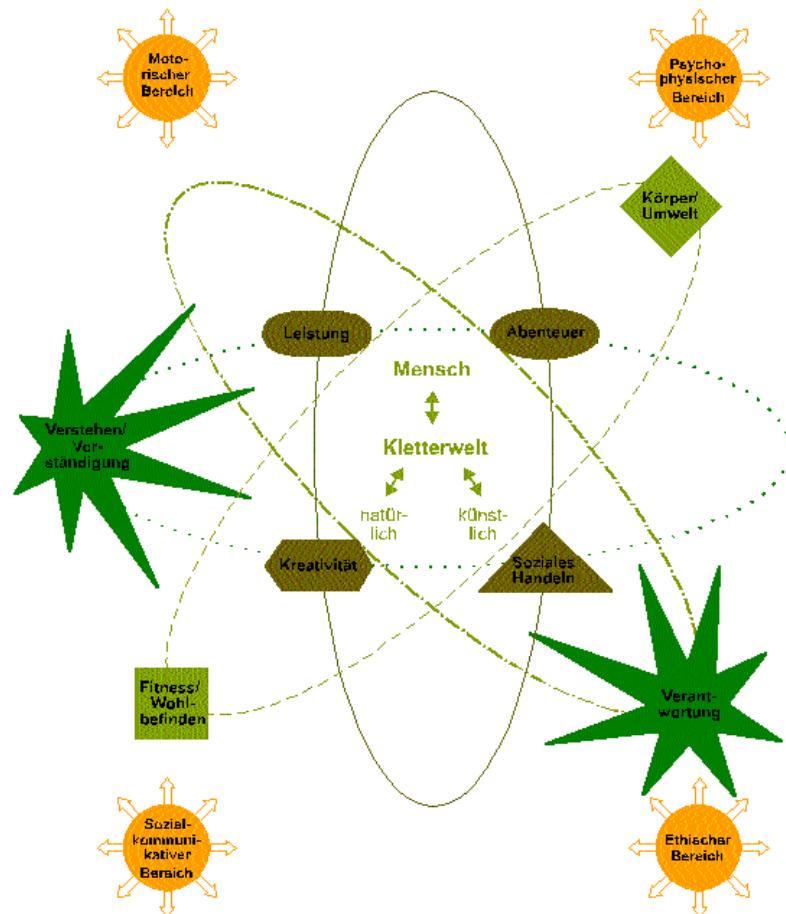
Als zentrale Aufgabe des Sportunterrichts gilt es, Schüler im, durch und gegenüber Sport handlungsfähig zu machen (vgl. KURZ 2000, 73-74). Um diese umfassende Zielsetzung „Handlungsfähigkeit“ konkretisieren zu können, kommt der Gedanke der Mehrperspektivität als Leitidee der Unterrichtsgestaltung ins Spiel. Die Grundannahme ist: Sportarten verfügen zum einen über ein vielfältiges Sinnpotential, zum anderen besteht beim Sporttreiben prinzipiell die Möglichkeit, individuell bedeutsame Sinnzuweisungen selbst vornehmen zu können. Entsprechend kommt es darauf an, den Sport in der Schule auch so auszuwählen und darzubieten, „dass die Schülerinnen und Schüler die wichtigsten dieser Sinnperspektiven erfahren und für sich bewerten lernen“ (KURZ 2000, 72). Die Schüler sollen die Kompetenz erwerben, „Sport nach dem von ihnen gesuchten Sinn zu modifizieren“ (NEUMANN/ROLKE 2000, 1). Mit der expliziten Einführung des Begriffs „Pädagogische Perspektiven“ für den Schulsport rückt das Bemühen in den Vordergrund, neben sportbezogenen Intentionen auch erzieherische Effekte geplant und professionell zu verfolgen. Konsequenterweise sind Themen dann nicht mehr nur aus der Sachstruktur der Sportarten, sondern auch vor dem Hintergrund ihres erzieherischen Potenzials herzuleiten. Für eine solche Thematisierung von Bewegung, Spiel und Sport wurden sechs pädagogische Perspektiven zugrunde gelegt. Im Rahmen eines „mehrperspektivischen Sportunterrichts“ kann man (nach KURZ 2000, 74):

- # „Das Leisten erfahren und reflektieren“;
- # „Etwas wagen und verantworten“;
- # „Die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern“;
- # „Die Fitness verbessern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln“;
- # „Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten“;
- # „Gemeinsam handeln, spielen und sich verstündigen“.

Analog dieser Grundgedanken verfolgt ein „mehrperspektivischer Kletterunterricht“ die Absicht, Kindern und Jugendlichen die mehrdimensionale Bedeutung des Kletterns zu erschließen. Zwei unterschiedliche Bezugspunkte sind hierbei zu beachten. Wer klettert oder gerne klettern lernen will, tut dies vorrangig aus individuellen Beweggründen. Für viele Heranwachsende scheint insbesondere der Hauch von Abenteuer, die Austestung körperlicher und psychischer Grenzen, das Naturerlebnis reizvoll zu sein. Die Frage „Was reizt mich am Klettern?“ kennzeichnet in diesem Fall die **subjektive Perspektive**. Empirische Untersuchungen erlauben ebenso die Annahme, dass sich über Kletteraktivitäten ein tieferer Wert, im Sinne von „Entwicklung, Bildung, Lebenssinn“ (KURZ 2000, 72) für Kinder und Jugendliche vermitteln lässt. Im Hinblick auf das spezifische Handlungsfeld Schulsport resultiert daraus die pädagogische Aufgabe, Klettern unter verschiedenen Perspektiven absichtsvoll zu thematisieren: „Verantwortungsbewusster Umgang mit Wagnissituativen“, „Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen und akzeptieren“, „Gefühle aussprechen und verstehen lernen“, „Umweltbewusstsein entwickeln und fördern“ etc. stellen solche exemplarische Thematisierungsbeispiele dar. Die Frage „Wie kann der Inhalt Klettern zum Unterrichtsthema gemacht werden?“ verweist auf die **pädagogische Perspektive**. Die unterrichtliche Aufbereitung verschiedener Bedeutungsaspekte des Kletterns umfasst also individuelle Interessen und Möglichkeiten der pädagogischen Gestaltung gleichermaßen. Gelingt es im Kletterunterricht, beide Bezugspunkte aufeinander abzustimmen, wäre dies Ausdruck einer „optimalen Inszenierung“<sup>4</sup>.

Diese differenzierende Sichtweise ist für das Klettern im Schulsport konstruktiv und pragmatisch zu nutzen. Trotz prinzipieller Gleichwertigkeit der Perspektiven haftet manchen Teilespekten wie „reflektieren“, „sich verständigen“ und „etwas verantworten“ ein übergeordneter Status an. Sie sind in allen Perspektiven präsent und wirksam (kletteruniverselle Perspektiven). Die Kletterpraxis selbst ist von einer „wechselhaften Perspektivenlandschaft“ gekennzeichnet. Als Ergebnis der persönlichen Wahlfreiheit, werden einige dem Klettern näher stehende und scheinbar attraktivere Perspektiven favorisiert (kletterzentrale Perspektiven). Fremde, noch ungewohnte Perspektiven dagegen werden weniger beachtet oder gar ignoriert, wobei ihnen jederzeit eine andere Gewichtung widerfahren kann (kletter-

periphere Perspektiven). Unter diesen dynamischen Vorzeichen ist mehrperspektivischer Kletterunterricht nicht so zu verstehen, dass immer stets alle Perspektiven gleichzeitig zu berücksichtigen sind. Stattdessen kann der Lehrende eine gezielte Auswahl vornehmen oder perspektivische Anlässe situativ aufgreifen. Die Einteilung und Zuordnung in „Perspektivenkomplexe“ soll dazu eine unterrichtspraktische Entscheidungs- und Orientierungshilfe darstellen. Im Rahmen einer „Unterrichtseinheit Klettern“ bietet es sich bspw. an, mit „kletterzentralen Perspektiven“ einzusteigen. Je nach Verlauf des Unterrichtsprozesses oder auf Wunsch, können ebenso „kletterperiphere Perspektiven“ thematisiert werden. Die „kletteruniversellen Perspektiven“ sind jeweils bei der Planung und Durchführung mitzudenken, wenn möglich zu integrieren oder bei Bedarf explizit in den Vordergrund zu stellen. Insgesamt betrachtet, ergänzen und durchdringen sich die Perspektiven in der Unterrichtspraxis wechselseitig. So gesehen können „drei Perspektivenkomplexe“ mit insgesamt „acht Perspektiven“ differenziert und für das Klettern im Schulsport bedeutsam werden (vgl. Grafik 3: Sinnkosmos des Sports - Perspektivenkomplexe des Kletterns):



Grafik 3: Sinnkosmos des Sports – Perspektivenkomplexe des Kletterns

### Kletterzentraler Perspektivenkomplex – Klettern kann ...

- # Könnens- und Leistungserfahrungen erschließen
- # Abenteuer, Spannung und Grenzerfahrungen vermitteln
- # gemeinsames Handeln und soziales Wohlfühl bewirken
- # Kreativität, Ästhetik und Gestaltung zum Ausdruck bringen

### Kletterperipherer Perspektivenkomplex – Klettern kann ...

- # Körper- und Umwelterfahrungen ermöglichen
- # Wohlbefinden und Fitness erzeugen

### Kletteruniverseller Perspektivenkomplex – Klettern kann ...

- # Verstehen und Verständigung fördern
- # Verantwortungsbewusstsein entwickeln

### Methodische Überlegungen im Kontext polarer Bezugsaspekte

### Klettern mehrperspektivisch vermitteln – die Frage nach dem „Wie?“

Überlegungen zur Vermittlung des Kletterns im Schulsport haben insbesondere drei Aspekte zu berücksichtigen:

# Kletterbewegungen zählen einerseits zur Kategorie „offener Bewegungsfertigkeiten“ (Kletterbewegungen haben sich beim On-Sight-Klettern<sup>5</sup> ständig situativ sich ändernden Umgebungsbedingungen anzupassen); andererseits können sie auch den Charakter „geschlossener Bewegungsfertigkeiten“ annehmen (z.B. wiederholter Durchstieg einer bekannten Route unter einübender Anwendung der immer selben Bewegungsabfolge).

# Heranwachsende setzen einerseits bei der Aneignung innovativer Bewegungsformen im Freizeitbereich recht eigenwillige Lernstrategien des Ausprobierens und Entdeckens, des Nachahmens und Modifizierens ein; andererseits müssen Lehrkräfte im Schulsport aus Sicherheitsgrün-

den das Gefahrenpotenzial der Risikosportart Klettern durch den Einsatz effizienter Lehr-/Lernstrategien auf ein vertretbares Maß reduzieren.

# Der Umgang mit Sinn-Vielfalt und Verschiedenheit ist einerseits durch die Vorgabe eindeutiger Bewegungs- und Sinnvorschriften nicht zu erreichen; andererseits bedarf das Aufzeigen ungewohnter Sinnbezüge gezielter Sinn-Anregungen.

Diese „Gegensatzstruktur“ verlangt die Vermittlung zwischen personenbezogenen Interessen und sachbezogenen Aufgabenstellungen. Aus **methodischer Sicht** ergeben sich daraus zwei Konsequenzen. Zum einen ist das breite Methodenspektrum von der „Erfahrungsmethode“ bis zur „Schulmethode“ zu nutzen<sup>6</sup>. Zum anderen sind mehrperspektivische „Vermittlungs- bzw. Inszenierungsformen“ anzubieten<sup>7</sup>. In der Bündelung zweier Vermittlungsgrundsätze sollen die Konturen des Vermittlungsrahmens verdeutlicht werden (vgl. Grafik 4: Vermittlungs-/Inszenierungsrahmen).



Grafik 4: Vermittlungs-/Inszenierungsrahmen



## Erster Grundsatz: Zwischen erfahrungsoffenen und (vor-)strukturierten Lernsi- tuationen variieren

### Lehren und Lernen in erfahrungs- offenen Lernsituationen

Wenn Kinder und Jugendliche ihre persönlichen Zielstellungen von und Handlungsabsichten im Klettern einbringen sollen, kann dies eher im Rahmen eines offen ausgerichteten Unterrichtskonzepts gefördert werden. Unter Einbezug notwendiger Sicherheits- und Kontrollvorkehrungen bekommen Schülerinnen und Schüler hier die „Freiheit“, Bewegungs- bzw. Themenangebote spielerisch-experimentierend und problemorientiert zu erproben und genügend Zeit zur motorischen und sinnhaften Auseinandersetzung. Hilfen dazu können ihnen in Form von Bewegungsabsichten, Bewegungsaufgaben, Situationsarrangements und Angaben von Handlungs-/Sinnalternativen gegeben werden. Die Lehrkraft nimmt die Rolle des Beraters ein, gibt Anregungen. Neben der Konfrontation mit Problem- und Spielsituationen dominieren „offene“ Vermittlungsimpulse:

- # Mit welchen Griffen kannst du dich gut/schlecht halten?
- # Wie kannst du deinen Fuß sicher weiterversetzen?
- # Wo kannst du einen „No-Hand-Rest“<sup>8</sup> einlegen?
- # Wie kannst du deinen Körperschwerpunkt möglichst nahe an die Wand bringen?
- # Probiere einmal eine schwierige Kletterstelle auf eine andere Art zu klettern!
- # Welche Muskeln werden beim Klettern besonders beansprucht?
- # Prüfe die Bewegungslandschaft! Wo sind „gefährliche“ Kletterstellen?
- # Verspürst du Angst? Wie gehst du damit um?
- # Wann gibt dir dein Sicherungspartner das größte Gefühl von Sicherheit?

### Lehren und Lernen in (vor-)struk- tuurierten Lernsituationen

Auf der Suche nach Kletterherausforderungen oder durch die Konfrontation mit ungewohnten Sinnbezügen, werden Kinder und Jugendliche auf neue (Bewegungs-)Probleme und „Gefahren“ stoßen. Deren (Bewe-

gungs-)Lösung gelingt nicht mehr so ohne weiteres. Spezifische Sicherheits- und Kontrollmaßnahmen sind erforderlich. Zur Überwindung dieser Schwierigkeiten wird systematisches Lernen und Üben im Rahmen „(vor-)strukturierter Lern- und Übungsarrangements“ notwendig sein. Die Vermittlung auf Seiten der Lehrkraft orientiert sich an den methodischen Vorgehensweisen der Belehrung, Unterweisung und Lenkung. Bewegungsanweisungen, -erklärungen, -demonstrationen und -korrekturen rücken in das Zentrum des Vermittlungsprozesses. Die Einführung in grundlegende Sicherungsprinzipien und Sicherungstechniken, das Einüben spezieller Klettertechniken zur Lösung schwieriger Kletterprobleme oder die erste Begegnung mit ungewöhnlichen Kletterinszenierungen choreografischer Art sind Themenbeispiele, die häufig zunächst den Einsatz „geschlossener“ Vermittlungsformen erfordern:

- # Vormachen des Knotens mit Ansagen der Teilschritte. Schüler führen die Teilschritte synchron aus.
- # Schüler bekommen den Toprope-Vorgang anhand einer „echten“ Seilschaft demonstriert. Schüler üben in Kleingruppen.
- # Der Lehrende erklärt und demonstriert unterschiedliche Klettertechniken zur Bewältigung typischer Kletterstellen. Die Schüler versuchen, die Bewegungsanweisungen umzusetzen.
- # Die Lehrkraft gibt in Form von Bildsequenzen Bewegungsmuster vor. Die Schüler stellen die einzelnen Körperpositionen an der Kletterwand nach und formieren sich zu einem choreografischen Gesamtbild.

## Zweiter Grundsatz:

ber die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Sinnbezügen zu individuellen Sinnfindung

Die Bewertung unterschiedlicher Perspektiven des Kletterns lässt sich insbesondere über die drei methodischen Leitgedanken „Akzentuieren“, „Kontrastieren“ und „Integrieren“ verwirklichen (vgl. KUHLMANN 1996, 85; NEUMANN/KITTSTEINER 1998, 129). Im kreativen Wechselspiel mit diesen methodischen Handlungsweisen, können mögliche Sinnbezüge des Kletterns auf verschiedene Art und Weise thematisiert und in der „direkten“ Auseinandersetzung Kindern und Jugendlichen bewegungs- und körperbezogen vermittelt werden:

# **Beim Akzentuieren (sinnbetonendes Lernen)** werden anhand spezifischer Aufgabenstellungen bestimmte Sinnbezüge des Kletterns hervorgehoben. So können bspw. Erlebnisqualitäten im Zusammenhang mit „Abenteuer/Spannung/persönliche Grenzerfahrungen“ über typische Aktionen mit Wagnischarakter gezielt intensiviert bzw. akzentuiert thematisiert werden (z.B. Abseilen, Falltest, Sturztraining).

# **Kontrastieren (sinnunterscheidendes Lernen)**

dagegen bedeutet, aufgrund von Kontrastaufgaben unterschiedliche Sinnbezüge zu erfahren. So kann Klettern bspw. einmal verstärkt „leistungsorientiert“ (Klettern am Limit, Klettern als Wettkampfsituation) und im Vergleich dazu betont „ästhetisch orientiert“ (fließender Kletterstil in einer leichten Route, verschiedene Kletterstile „gestalterisch“ nachahmen) inszeniert werden. Die daraus resultierende Differenzwahrnehmung erleichtert das Erkennen und Erleben der spezifischen Besonderheit der jeweiligen Perspektive und unterstützt somit die Fähigkeit zu einer kritischen Beurteilung.

# **Beim Integrieren (sinnverknüpfendes Lernen)**

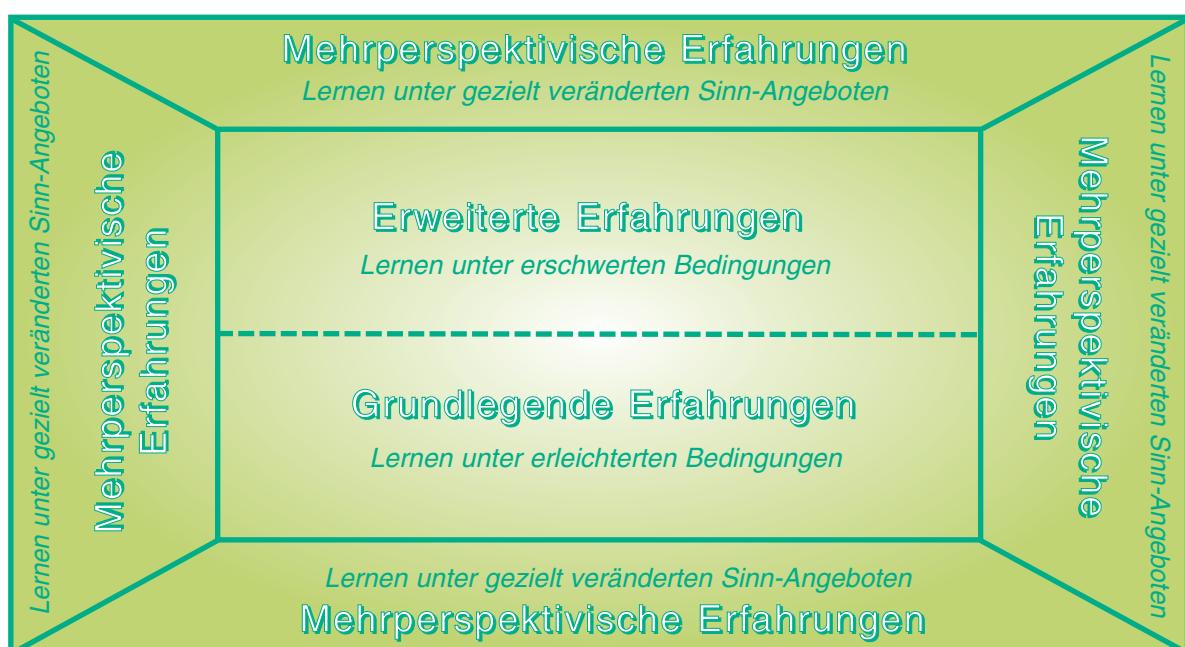
sollen durch komplexere Aufgabenstellungen verschiedene, aber ineinander greifende Sinnenpunkte berücksichtigt und aktiviert werden. Beispielhaft hierzu folgendes Situationsarrangement: Gemeinsame Absprache über die geeignete Kletterroute für die Seilschaft, Bewältigung an der Leistungsgrenze unter verantwortungsvoller Mithilfe des wechselnden Sicherungspart-

ners, Herausfiltern der schwierigsten Passagen, Lösungsmöglichkeiten für Kletterprobleme und angstreduzierende Lösungsstrategien besprechen.

In der Kletterpraxis wechseln sich – je nach Lernzuwachs, Entwicklungsstand und geistiger Reife der Schülerinnen und Schüler – offene bzw. geschlossene Vermittlungsformen oft fließend ab. Ein flexibler Umgang mit methodischen Vorgehensweisen ist gefragt. Um dennoch sein Lehrer-Handeln konzentrieren zu können, wird auf das Erfahrungsschema „Grundlegende Erfahrungen“ (Lernen unter erleichterten Bedingungen) → „Erweiterte Erfahrungen“ (Lernen unter erschweren Bedingungen) → „Mehrperspektivische Erfahrungen“ (Lernen unter gezielt veränderten Sinn-Angeboten) zurückgegriffen (vgl. Grafik 5: Erfahrungsschema).

Hauptanliegen aller Vermittlungsstrategien ist, möglichst viele Schüler in den Genuss reiz- und sinnvoller Klettererfahrungen kommen zu lassen. Ob die Heranwachsenden die Kletterangebote als reiz- bzw. sinnvoll erachten, wird jedoch immer „ihre“ persönliche Entscheidung bleiben. Attraktivität und Sinnhaftigkeit kann niemandem aufgezwungen werden! Hinzu kommt, dass andere Bewegungs- und Sportarten ebenfalls, wenn nicht sogar besser für die Thematisierung bestimmter pädagogischer Perspektiven geeignet sind. Deshalb beginnt im Anschluss jede Perspektivenformel mit der relativierenden Einschränkung „Klettern kann ...“.

**Das Erfahrungsschema – eine weitere Orientierungs- und Entscheidungshilfe**



Grafik 5: Erfahrungsschema

# KLETTERN MEHRPERSPEKTIVISCH UNTERRICHTEN

„Klettern lehren“ und gleichzeitig erzieherische Absichten im Sinne der „Persönlichkeitsentwicklung“ bewusst anstreben und nachhaltig verfolgen, ist Ziel des mehrperspektivischen Ansatzes. Die folgenden Ausführungen wollen hierzu in skizzenhafter Form Anregungen geben, indem jeweils auf kletterrelevante und sinntypische Aspekte sowie perspektivenspezifische Problemstellungen und Gestaltungsprinzipien aufmerksam gemacht wird.

## ■ Klettern kann Könnens- und Leistungserfahrungen er schließen

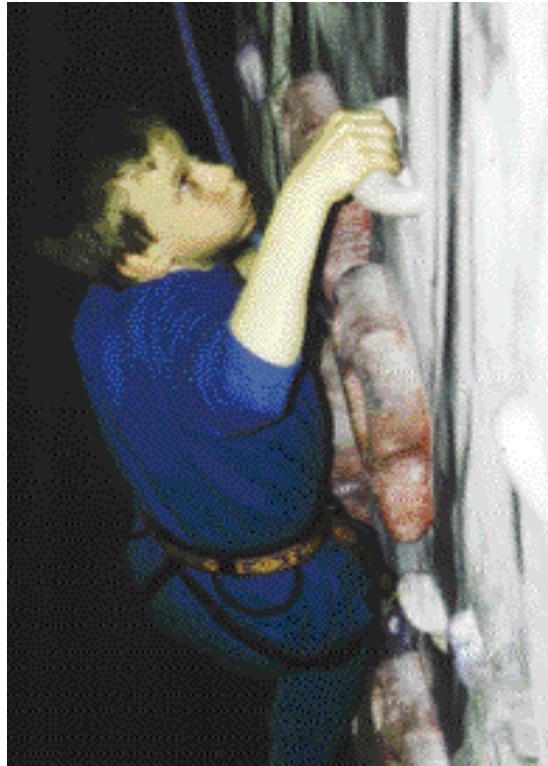
### Perspektivenskizze

Für viele Kinder und Jugendliche beruht der Reiz des Kletterns zweifellos auf der Idee der Leistungssteigerung und des Sich-miteinander-Messens. Klettern wird hier zum Sport im engeren Sinne. Leistungserfolge dieser Art sind eine entscheidende Grundlage für die Steigerung des Selbstwertgefühls. Wenn jedoch möglichst viele Kinder und Jugendliche für Könnens- und Leistungserfahrungen motiviert werden sollen, bedarf es eines pädagogisch sensibleren Umgangs mit der Idee des Leistungsvergleichs. Sicherlich kann die eindeutige Rückmeldung über Erfolg und Misserfolg beim Klettern viele Schülerinnen und Schüler motivieren. Dennoch besteht die Gefahr, dass durch eine einseitige Orientierung am „Immer-schwieriger-Klettern“ sich einige Kinder und Jugendliche aufgrund konstitutioneller, konditioneller und motorischer Benachteiligungen und psychischen Schwächen zu den „ewigen Verlierern“ zählen.

Voraussetzung für einen sensiblen Umgang mit der Idee der Leistungserfahrung ist eine umfassende Auslegung zugunsten subjektiver Leistungsansprüche. Die pädagogische Bedeutung einer solchen Auffassung von Leistung gründet darin, dass jedes Mehr an Könnens und Wissen im Zusammenhang mit Klettern den Lernenden als „relative“ Leistungsverbesserung bewusst zu machen ist. Das beinhaltet auch, die eigene Leistungsstärke und die Leistung anderer zu akzeptieren. Im Kletterunterricht sollte es darum gehen, diesen erweiterten Sinnhorizont von „Können“ und „Leistung“ erfahrbar zu machen. Bei pas-

senden Gelegenheiten kann die Chance genutzt werden, sich im gemeinsamen Gespräch kritisch mit der engen Auslegung des Sportkletterns (Überbietungsprinzip/Konkurrenzorientierung/Wettkämpfe) auseinanderzusetzen.

**Erweiterter Sinnhorizont von „Können“ und „Leistung“**

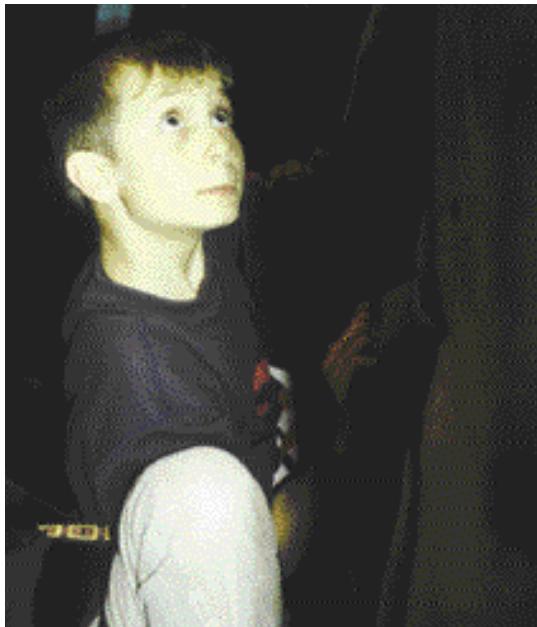


### Didaktisch-methodische Konsequenzen

Schülerinnen und Schüler sollen entsprechend ihren Interessen und Fähigkeiten im Kletterunterricht die Möglichkeit erhalten, für sich angemessene Themenstellungen, Bewegungsinhalte und Leistungsnormen zur Leistungsüberprüfung, Leistungssteigerung und Selbstbewährung auswählen zu können. Sie sind dahingehend zu sensibilisieren, das rechte Maß zu finden, zwischen unerreichbar hohen oder lächerlich geringen Anforderungen. Die realistische Selbsteinschätzung beim Klettern lässt sich z.B. fördern, indem jeder Schüler sich seinen maximalen Schwierigkeitsgrad selbst aussucht und diese Einschätzung sogleich überprüft. Spezielle Klettertechniken zur Lösung typischer Kletterprobleme immer wieder zu üben, weckt die Einsicht für den Zusammenhang von Leistungsverbesserung als Ergebnis konsequenter

Trainings. Klettern unter dem Aspekt der Mitverantwortung rückt die Leistung des Sicherungspartners in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Insgesamt gesehen sind Leistungsanforderungen im Kletterunterricht möglichst so zu gestalten, dass Schülerinnen und Schüler lernen,

- # Leistungsziele nicht nur im Leistungsvergleich mit anderen zu bestimmen, sondern das Erreichen der selbstgesetzten Ansprüche auch als Leistung zu erleben;
- # Leistungsnormen zu verändern, um zu Ungewissheit, Spannung und Chancengleichheit im Wettkampf zu gelangen;
- # Leistungsmaßstäbe an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen und das eigene Leistungsvermögen realistisch einzuschätzen;
- # Leistung so zu verstehen, dass das persönlich „Beste“ gegeben wird;
- # eigene Wettkampfideen zu erfinden und umzusetzen, um zu begreifen, dass Regeln veränderbar sind.

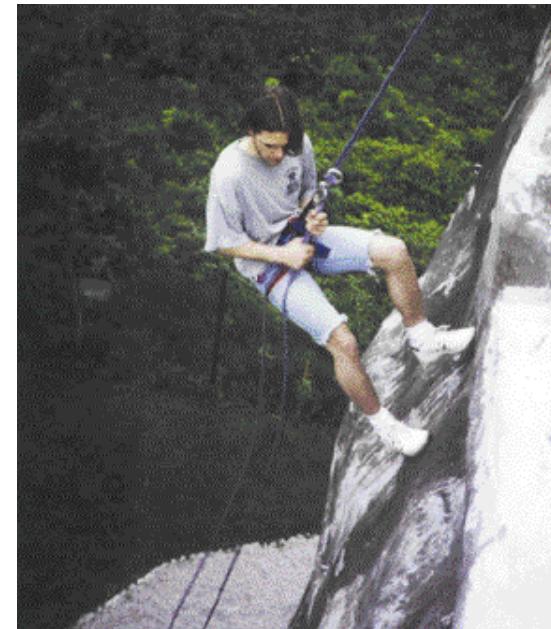


### ■ Klettern kann Abenteuer, Spannung und Grenzerfahrungen vermitteln

#### Perspektivenskizze

Viele Heranwachsende sind ständig auf der Suche nach abenteuerlichen Erlebnissen. Sie wollen sich in „riskanten“ Situationen selbst erfahren und in besonderer Weise aktiv bewahren. Klettern bietet hierfür viele Gelegenheiten. Es beinhaltet eine Fülle von Aufgabenstellungen und Erprobungssituationen,

die durch Unbekanntes, Ungewisses und Überraschendes gekennzeichnet sind. Diese Unsicherheit versucht der Kletternde primär mit körperlichen und psychischen Mitteln zu lösen und allein zu bewältigen. Das Vertrauen in die Kompetenz des Sicherungspartners kann ihn dabei unterstützen, ihm aber die Aufgabe nicht abnehmen. Die Offenheit des Ausgangs in Verbindung mit der Vorwegnahme des erhofften Erfolgs können – je nach Entwicklungs- und Könnensstand – zu einer positiven Gespanntheit führen, wobei die drohende Gefahr des Scheiterns oder Misserfolgs sich erlebnisintensivierend auswirken kann. Ein „Wagnis-eingehen“ besitzt eine sehr subjektive Dimension: Was für den Kletteranfänger ein „aufregendes Wagnis“ ist, kann für den Fortgeschrittenen bereits „langweilige Routine“ sein. Das Erlernen neuer Klettertechniken, deren experimentierende Anwendung an ungewohnten oder schwierigen Kletterstellen, Stürze ins Seil, die Steigerung des Schwierigkeitsgrades, Kletterwettkämpfe, das Abseilen über einen Felsabsatz stellen solche Wagnis- bzw. Grenzsituationen dar. Aus pädagogischer Sicht geht es dabei nicht um angstzeugende Wirkung bzw. Risikobereitschaft um jeden Preis. Vielmehr sollen die Heranwachsenden für die Fähigkeit, beim Klettern nur ein kalkulierbares Risiko aufzusuchen, sensibilisiert werden. Dazu



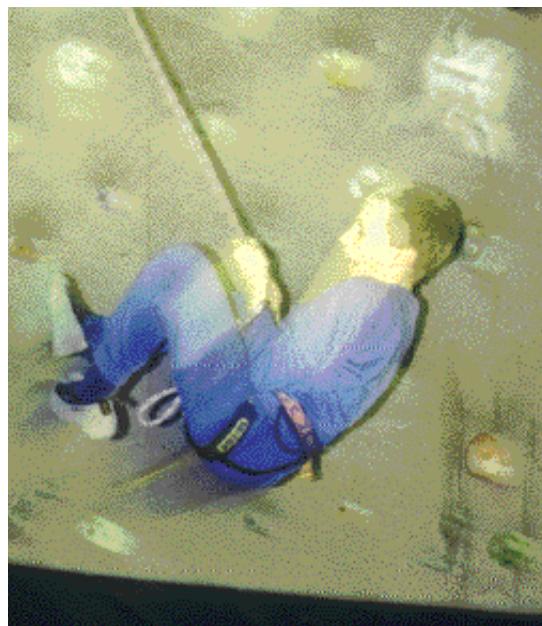
mag es auch erforderlich sein, übertriebenen Wagemut zu bremsen und Selbstüberschätzung abzubauen. Pädagogisch bedeutsam sind erlebniszentrierte Situationen mit Wagnischarakter insofern, als dass sie wichtige Selbststärkungseffekte erzeugen, emotionale Befriedigung ermöglichen und identitätsstiftend

tende Merkmale fördern können. Die Schülerinnen und Schüler lernen, ihre persönliche Kletterkompetenz vor einem ernsten Hintergrund zu prüfen. Leichtsinn, Übermut und Übereifer sind der „Ernstfallsituation Klettern“ nicht angemessen und führen nicht zum Ziel (vgl. NEUMANN 1998, 4-12).

#### Didaktisch-methodische Konsequenzen

Schülerinnen und Schüler sollen ihr physisches und psychisches Könnensniveau im Klettern im Zusammenspiel mit Wagnis- und Risikoanforderungen erweitern. Dabei ist der Vermittlungsprozess so zu gestalten, dass

- # sowohl überleicht zu bewältigende Klettergelegenheiten als auch zu schwierige Situationen, die nur durch kräftige Mithilfe der Lehrperson vom Kletternden gelöst werden können, wenn möglich zu vermeiden sind;
- # die Konfrontation mit Grenzerfahrungen einerseits in einem sicheren Handlungsräumen statt zu finden hat. Andererseits ist genauso darauf zu achten, Schülerinnen und Schülern eigene Wagnisversuche zu ermöglichen, um in solchen Klettersituationen später einmal selbstständig und eigenverantwortlich entscheiden und handeln zu können;
- # ein sinnvoller Wechsel zwischen enger strukturierten, vorgegebenen Situationen (Abseilen) und offeneren, selbst zu gestaltenden Situationen (Wahl und Bewältigung einer Kletterroute) bedacht wird;



# die Lehrkraft den Eroberungsprozess der Heranwachsenden zum einen eher zurückhaltend begleiten sollte; zum anderen muss sie als Verantwortliche jederzeit in das Geschehen eingreifen können;

# Wagnisse im Kletterunterricht insbesondere über den didaktisch-methodischen Dreischritt: „Aufsuchen“ → Konfrontation mit typischen Wagnissituationen im Klettern (Annäherung an die Abseilstelle) ↔ „Aus halten“ → wechselseitiges Verhältnis zwischen Kompetenz und Bedrohungswahrnehmung erleben, erfahren und ertragen (Verbleiben im Abseilbereich/Vorbereitung des Abseilens/Abseilen über die Felskante bis zum Boden) ↔ „Auflösen“ → Erlebniseindrücke erzählen, reflektieren und verarbeiten (Gefühle, Gedanken vor, während, nach der Abseilaktion mitteilen) nachhaltig für die Schüler realisiert werden können (NEUMANN 1998, 4-12).

#### Klettern kann gemeinsames Handeln und soziales Wohlfühlen fördern

##### Perspektivenskizze

Die Seilschaft stellt eine außergewöhnliche Art der Sozialbeziehung dar: „Das Seil verbindet den Kletternden mit dem Sichernden auf eine ganz (...) unmittelbare Weise miteinander. Partner, die zusammen klettern wollen, müssen über die Auseinandersetzung mit einem Bewegungsproblem eine mögliche gemeinsame Handlungsperspektive für ihre Seilschaft finden. Das partnerschaftliche Klettern aktiviert sozial-integrative Handlungen, da (...) jeder auf den anderen angewiesen ist und jeder an seinem Beitrag zum gemeinsamen Gelingen einer Klettertour gemessen wird. Das widerspricht nicht der Tatsache, dass es notwendig sein kann, in manchen brenzligen Situationen eine Führungsposition einzunehmen bzw. zu akzeptieren“ (SCHÄFER 1996, 90-92).

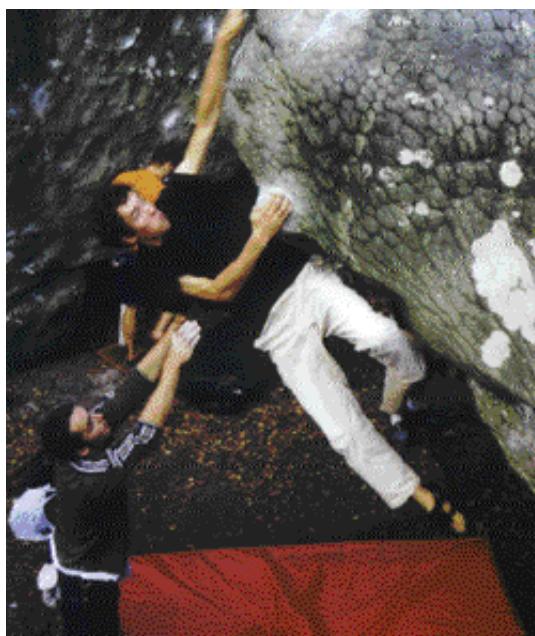
Der skizzierte Handlungszusammenhang macht deutlich. Das Klettern in einer Seilschaft bietet menschliche Nähe, Kommunikation und direkte Interaktion. In der Seilschaft wird soziale Notwendigkeit transparent, soziales Handeln und soziale Verantwortung geradezu provoziert. Kinder und Jugendliche erfahren am eigenen Leib, wer in der Seilschaft teamfähig und sozial zuverlässig handelt. In unterschiedlichen Klettersituationen immer wieder damit konfrontiert, können sich

#### Drei-Schritt-Methode analog der Handlungsfolge

#### Symbiose von motorischem und sozialem Lernen

daraus folgende „Beziehungsqualitäten“ kontinuierlich entfalten (FUNKE-WIENEKE 1997, 4):

- # „Elementares Interesse“ aneinander im Zuschauen bei Kletteraktivitäten, innerliches Mitklettern, gegenseitiges Nachahmen von Kletterbewegungen.
- # „Elementares Kooperieren“, indem man gemeinsam das Anlegen der Klettergurte und das Einbinden kontrolliert, mit vereinten Kräften knifflige Kletterstellen „auscheckt“, jedem Einzelnen zu Erfolgserlebnissen verhilft, sich immer wieder auch bei der Partnersicherung ablöst, damit jeder ausreichend klettern kann.
- # „Elementare Fürsorge“ füreinander, indem man aufmerksam seinen Kletterpartner beobachtet und auf ihn aufpasst, ihn verantwortungsvoll sichert und ihn vor Gefahren schützt.



Entwickelt sich im Zuge solcher sozialer Austauschprozesse soziales Wohlfühl und Freude am gemeinsamen Handeln, werden Schülerinnen und Schüler im Kletterunterricht eher bereit sein, soziale Anstrengungen auf sich zu nehmen.

#### **Didaktisch-methodische Konsequenzen**

Schülerinnen und Schüler sollen zur Zusammenarbeit und zur Auseinandersetzung mit anderen herausgefordert werden. Das heißt, es sind Lern- und Erfahrungsbereiche zu nutzen bzw. zu inszenieren, in denen „soziales

Talent“ praktisch wirksam werden kann. Hierzu einige Hinweise (vgl. BALZ 1989, 118-138; PÜHSE 1997, 93-109):

#### **# Motorisches Lernen und soziales Lernen gehören zusammen**

Um sich in einer Kletterseilschaft sozial handlungskompetent erweisen zu können, sind gewisse motorische Könnensvoraussetzungen notwendig. Wer grundlegende Sicherungstechniken nicht beherrscht oder einfache Klettertechniken nicht umsetzen kann, wird das Erlebnis eines gemeinsam angebahnten Erfolgs in einer Seilschaft nicht haben. Viele soziale Austauschprozesse kommen dann nicht zustande.

#### **# Erfahrungslernen vor Belehrungslernen**

Das Klettern in Seilschaften bietet eine Vielzahl „echter“ sozialer Bewährungschancen: Sich beim Anlegen der Kletterausrüstung gegenseitig zu helfen, den Sicherungsknoten gemeinsam zu überprüfen, das gegenseitige Vertrauen beim Sichern, die Verantwortung für den Kletterpartner, der sensible Umgang mit den Gefühlen anderer stellen Erfahrungssituationen dar, die auf natürliche Weise soziales Handeln abverlangen.

#### **# Überforderungen vermeiden**

Klettersituationen, die von den Schülerinnen und Schülern in ihrem Ausgang als ungewiss und offen, als subjektiv gefährlich bewertet werden, führen einerseits zu einer Intensivierung des (Sozial-) Erlebens. Aktives, eigenverantwortliches soziales Handeln in Form von konzentrierter gegenseitiger Unterstützung kann die Folge sein. Andererseits kann der Kampf gegen den Verlust des Gleichgewichts, der drohende Sturz in die Tiefe, die hohe Verantwortung für den Kletterpartner auch soziale Lernprozesse blockieren. Dies ist dann der Fall, wenn Kinder und Jugendliche zu großen Ängsten entwickeln und sich aufgrund der „Ernstfallsituation“ einem zu starken Entscheidungs- und Handlungsdruck ausgesetzt fühlen.

#### **# Unterschiede/Gegensätze anerkennen und damit umgehen**

Klettern ermöglicht die Synergie scheinbarer Gegensätze. Eine Seil-Partnerschaft zeichnet sich u.a. dadurch aus, Polaritäten wie Können und (Noch-)Nicht-Können, Egoismus und Solidarität, Konsens und Dissens, Harmonie und Widerstreit aushalten und konstruktiv verwerten zu können. In einer Seilschaft ist verlässliche Zusammenarbeit notwendig, ohne dabei auf Eigenständigkeit verzichten

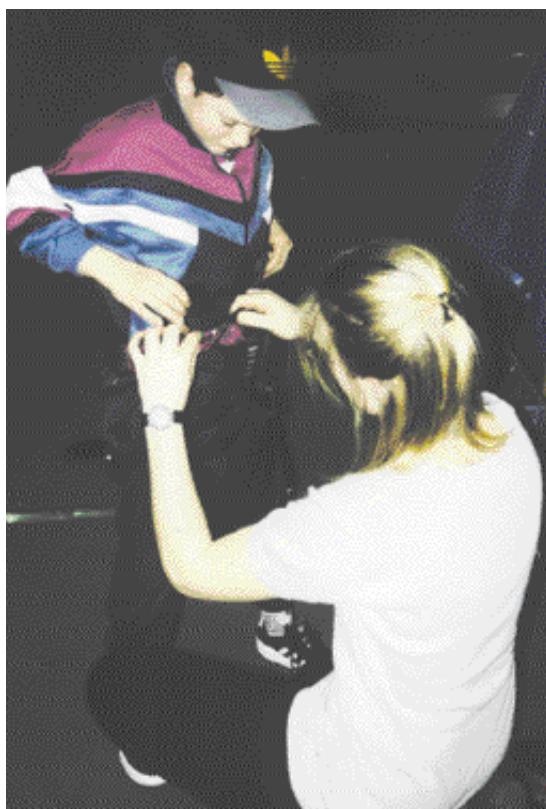
zu müssen. Individuelle Stärken können im Dienste gemeinsamer Aufgaben eingebracht, individuelle Schwächen müssen zusammen gemeistert werden.

### # Verwirklichung von Koedukation

Klettern ist auch geeignet, dass Jungen und Mädchen lernen, gemeinsam Sport zu treiben. Mädchen und Jungen können sich in einer Seilschaft sehr gut ergänzen. Bei zu lösenden Kletteraufgaben wird oft deutlich, dass unterschiedliche motorische Voraussetzungen durch Technik, „Köpfchen“ und Kraft wechselseitig kompensiert werden können.

### # Lehrer-Vorbild

Wird dem Sozialverhalten im Kletterunterricht ein hoher Stellenwert zugesprochen, dann müssen sich die Lehrenden auch selbst in die Pflicht nehmen und Wert auf das Gelingen sozialer Handlungen legen. Den „versteckten“ sozialen Lernprozessen in der Klettergruppe ist verstärkte Aufmerksamkeit zu widmen. Gelungene (z.B. die Einhaltung von Sicherheitsmaßnahmen und Abspracheregelungen) und misslungene Verhaltensweisen (z.B. oberflächliche Sicherheitskontrolle/unsensibler Umgang mit den Ängsten des Kletterpartners) sind im Unterricht durch den Lehrenden offen anzusprechen und auszuwerten. Zum Vorbildverhalten zählt an dieser Stelle auch, dass der Lehrer/die Lehrerin sich dahingehend diszipliniert, nicht ungesichert über Absprunghöhe zu klettern!



■ Klettern kann Kreativität, Ästhetik und Gestaltung zum Ausdruck bringen

### Perspektivenskizze

Die herkömmlich favorisierten Sinnzuweisungen lassen für manchen Akteur oder Außenstehenden auf Anhieb nicht erkennen, dass im Klettern Kreativität, Ästhetik und Gestaltung in hohem Maße zusammengehören. Für die Kletterpraxis indessen scheint dieser (Sinn-)Zusammenhang eine Selbstverständlichkeit zu sein.

Sind entsprechende Klettergelegenheiten vorhanden, führen bereits (kleinere) Kinder auf dem Niveau der Alltagsmotorik beeindruckende Kletterbewegungen aus: Bewegungen wie Greifen, Stemmen, Beugen, Strecken des Rumpfes, Ziehen, Stützen, Treten etc. werden geschickt kombiniert und variiert, um Mauern überklettern, Bäume erklettern oder Klettergeräte auf Spielplätzen überwinden zu können. Zur Lösung ihrer Kletterprobleme ist den Kindern nahezu alles recht. Der Kreativität, Phantasie und Bewegungsgestaltung sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

### Alltagsmotorik

Hat man die Gelegenheit, freizeit- oder leistungsorientierte Kletterer bei ihren Kletteraktionen zu beobachten, stellt man fest, dass sie ein gemeinsames Bestreben miteinander verbindet. Ständig sind sie auf der Suche, die passende Bewegungsabfolge für die vor ihnen liegende Kletterstelle zu finden. Zum Durchstieg einer Route stehen ihnen eine Vielzahl von Klettertechniken zur Verfügung. Leicht geneigte Kletterstellen erlauben noch den begrenzten Einsatz elementarer Tritt- und Griffvarianten. Besondere Klettersituationen dagegen bedingen spezielle Klettertechniken: In senkrechten und überhängenden Wänden ist oft eine eingedrehte Körperposition von Vorteil. Verschneidungen erfordern insbesondere die Anwendung von Spreiz- und Stütztechniken. Mit der Gegendrucktechnik können Risse, Hangelleisten und Kanten überwunden werden. Die Reibungstechnik eignet sich vor allem für das Klettern von geschlossenen Platten ohne Griffe und Tritte. Der Mantle<sup>9</sup> dient zum Erklettern von griffarmen, kleinen Absätzen und schmalen Stufen. Große Spalten, auch Kamine genannt, können mit unterschiedlichen Stemmetchniken erklettert werden. Dieses kreativ-ästhetische Spiel mit der Bewegung, mit dem Körper und der Schwerkraft wird von Emotionen begleit-

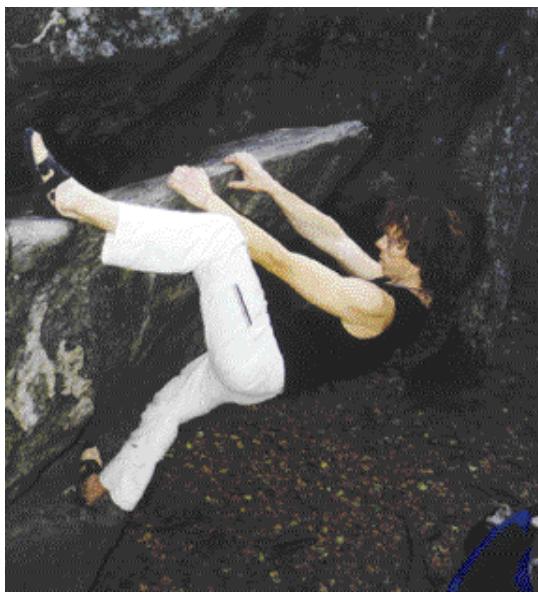
### Elementare Kletterformen

### Spezielle Klettertechniken

### Situativ-funktionales Klettern

### Bewegungs- und Körpergefühle

tet. Für viele Kletterer liegt im Erfahren dieser emotionalen Zustände der eigentliche Reiz des Kletterns: die Freude über einen gelungenen Zug, das Gefühl von Ausgeglichenheit ausgelöst durch einen fließend-ästhetischen



**Expressives Klettern**

Bewegungsrhythmus, das Gefühl der Harmonie mit sich selbst und mit der Umwelt.

Dance Verticale – „Tanz in der Senkrechten“, die Verbindung von Klettern, Musik und tänzerischen Elementen, ist eine noch recht unbekannte Ausprägung des (Sport-)Kletterns. Im Mittelpunkt steht das Bedürfnis und die Lust, Klettern als expressives Bewegen zu deuten, zu gestalten und zu präsentieren. Schon mit einfachen Bewegungsmustern und wenig Aufwand können wirkungsvolle ästhetische und kreative Effekte erzielt werden. Der synchrone Einsatz eingespielter Kletterbewegungen als Teil einer Gruppe oder die Einnahme ungewöhnlicher Körperpositionen im Rahmen eines Gruppenbildes ist selbst für „eingefleischte Kletterprofis“ eine „neue“ Erfahrung.

**Reale und choreografische Kletterinszenierungen**

Die Kletterszenarien verdeutlichen: Bei realen Kletterproblemen oder choreografischen Kletterthemen sind einerseits Kreativität, Ästhetik und Gestaltungskraft gefordert und gefragt. Andererseits aktivieren und fördern solche Klettergelegenheiten bzw. Kletterinszenierungen dieses Potenzial. Hinzu kommt ein weiterer, für die Schulsportpraxis nicht unerheblicher Vorteil! Mit dem kreativ-ästhetischen und expressiv-gestalterischen Spiel kann sofort begonnen werden. Ohne Umwege und auf jeder Könnensstufe. An einzelnen Turngeräten, in einer Bewegungslandschaft, an der Boulderwand mit großen Tritt- und Griffmöglichkeiten oder gut gesichert im

Toprope an leichten Kletterrouten. Insbesondere das Bouldern, also das Klettern ohne Absicherung in Absprunghöhe, fördert das Bewegungsgefühl und die angstfreie Einübung von Techniken. Bouldern erfolgt aus Spaß an der Bewegung und der Lust, schwierige Wand- bzw. Felspassagen mit kreativen Bewegungslösungen zu überwinden.

### Didaktisch-methodische Konsequenzen

Schülerinnen und Schüler sollen die Möglichkeit eröffnet bekommen, Klettern als kreatives, ästhetisches und gestalterisches Bewegungshandeln zu erfahren. Diese Kompetenz wiederum ist von den (Vor-)Erfahrungen, vom Können, von der Vorstellungskraft, von der Emotionalität der Kletternden abhängig. Neben der Aufgeschlossenheit der Schüler wird es vor allem darauf ankommen, dass der Lehrende bestimmte Bedingungen berücksichtigt und entsprechende Anregungssituationen bereitstellt. Hierzu einige Anregungen:

#### # Lernsituation und Lernklima

Die Situation muss für die Schülerinnen und Schüler angstfrei sein. Sie dürfen keine Angst davor haben, der Aufgabenstellung nicht gerecht werden zu können, Fehler zu machen, bewertet oder mit anderen verglichen zu werden. Aspekte wie Vermeidung von Leistungs- und Konkurrenzdruck, Zeit und Muße für das Ausprobieren und Entwickeln von Lösungen für technische oder choreografische Kletterprobleme, gegenseitige Toleranz und Achtsamkeit bei ungewöhnlichen oder misslungenen Kletterversuchen stellen notwendige günstige Rahmenbedingungen dar. Es ist darauf zu achten, dass die Bewegungs- und Gestaltungsaufgaben auch auf einem niedrigeren Leistungsniveau umsetzbar sind.

#### # Sich selber aktualisieren - Spielen mit der Bewegung/mit dem Körper

Der Drang zur Selbstaktualisierung ist sicher die mitentscheidende Kategorie dieser Sinn-ausrichtung. Ein nachahmendes Spielen mit der Bewegung und dem Körper ist dabei durchaus zu akzeptieren. Im Sinne des „Nachgestaltens“ werden bspw. effektive Klettertechniken oder ästhetische Kletterbewegungen über den Weg der Imitation spielerisch nachvollzogen und eingeübt. Der Such- und Auseinandersetzungsprozess mit Kletterproblemen kann natürlich ebenso über den Weg der Improvisation stattfinden. Im Sinne des „Neugestaltens“ kommt es hier zum spielerischen Experimentieren, Kombinieren und

Variieren. Kletterstellen werden nicht stur und formal, sondern durch die Anwendung auch völlig unkonventioneller Klettertechniken phantasievoll ausgebouldert. Unter choreografischen Absichten können Bewegungsthemen, Musikstücke oder Geschichten künstlerisch interpretiert und über ästhetische Kletterbewegungen bzw. stilisierte Körperpositionen bewegungsoriginell inszeniert werden. Die wesentliche Komponente der Selbstaktualisierung fehlt aber noch: Der Kletternde aktualisiert in sich selbst (vielleicht nicht einmal bewusste) Gefühle, Einstellungen, Erwartungen, Wünsche, Bedürfnisse, Ängste.

### # Lust am Brechen von Tabus

Grundlegend für diese Art des Kletterns ist letztlich die Bereitschaft, stereotype Bewegungsmuster und einsinnige Klettergewohnheiten aufbrechen zu wollen. Dazu gehört auch der Versuch, das Udenkbare zu klettern. Motorisch betrachtet macht es dabei keinen Unterschied, ob sich die kreative, ästhetische, gestalterische Auseinandersetzung mit Kletter- oder choreografischen Problemen im Anfänger-, Fortgeschrittenen- oder Könnerstadium abspielt. Voraussetzung ist allerdings eine die Neugier, Experimentierfreude, das Interesse und die Bewegungs-/Gestaltungsphantasie anregende Aufgabenstellung. Dazu einige Beispiele: **Klettertechniken** (z.B. Technikrepertoire an einer/an unterschiedlichen Kletterstellen variabel einsetzen); **Partner und Gruppe** (z.B. synchrones Partnerklettern/Gruppenbild nach Motivvorlage); **Konstruktionsthema** (z.B. Routenbau unter der Vorgabe, möglichst viele Trittwechsel zu provozieren, ideale Eindrehpositionen im Überhang zu schaffen, Griff- und Trittmöglichkeiten zu schrauben zur Umsetzung einer Szene). Weitere Gestaltungsideen: (z.B. Veränderung von: **Bewegungsfaktoren** – rhythmisch/unrhythmischem klettern, **Raumwegen** – gerade/diagonal klettern, **Zeitfaktoren** – schnell/langsam klettern, **Körperformen** – groß/kleinräumig klettern, **Gefühle** – lustlos/mit Begeisterung klettern). **Darstellendes Klettern** (z.B. zur Musik/Geschichte passende Kletterbewegungen/Gruppierungsformen im Rahmen einer Partner- und Gruppengestaltung entwickeln). **Kletter-Aufführung** (z.B. eine choreografische Ausgestaltung von Handlungs- und Ausdrucksidéen im Rahmen eines Projekts vor Publikum präsentieren).

### ■ Klettern kann Körper- und Umwelterfahrungen ermöglichen

### Perspektivenskizze

Das Klettern an Naturfelsen übt auf Kinder und Jugendliche eine faszinierende Anziehungskraft aus. Es reizt die unmittelbare Auseinandersetzung mit den Kräften und Bedingungen der Natur; es reizt die unstrukturierte, sinnlich reiche natürliche Umwelt. Das „Abenteuer in der Senkrechten“ fordert auf zum Dialog, „verlangt den ganzen Menschen mit allen seinen Sinnen, jeden Schritt und Tritt gilt es zu ertasten, das Gestein benötigt Prüfung. Und keine Aktion bleibt ohne Rückmeldung“ (SCHULZ-ALGIE 1993, 6). Stellvertretend hierzu einige Schülereindrücke:

- „Ein guter Griff gibt mir Sicherheit!“
- „Immer wenn ich hinunterschauе wird mir leicht schwindlig!“
- „Manchmal bekomme ich schon ganz schön Herzklopfen, je höher es hinaufgeht!“
- „Mir gefällt es, in der Sonne zu klettern und den warmen Fels zu spüren!“

**Umweltlernen =  
Körperlernen**



Die Aussagen lassen erkennen: Mit Klettern können Kinder und Jugendliche sich ihre (Kletter-)Umwelt erschließen, die Natur „begreifen“ und erfahren (Außensicht). Sie können aber auch ihre Körperlichkeit und ihre Körpergefühle entdecken und erleben (Innensicht). Die ganzkörperliche Belastung beim Klettern, damit einhergehende neuartige Körpererfahrungen/-gefühle im direkten Kontakt mit den Felsen, eröffnen Möglichkeiten für einen sensibleren Zugang zum Phänomen Stein/Fels/Gebirge/Natur/Umwelt - „Umweltlernen und Körperlernen sind eins“ (KUCKHERMANN 1996, 7). Auf der Basis solcher körpererfahrungsbezogener Wahrnehmungen und emotionaler Betroffenheit gründet sich die Hoffnung, dass Schülerinnen und Schüler mehr Interesse für ökologische Zusammenhänge entwickeln (vgl. KRONBICHLER/KUHN 1999, 269).

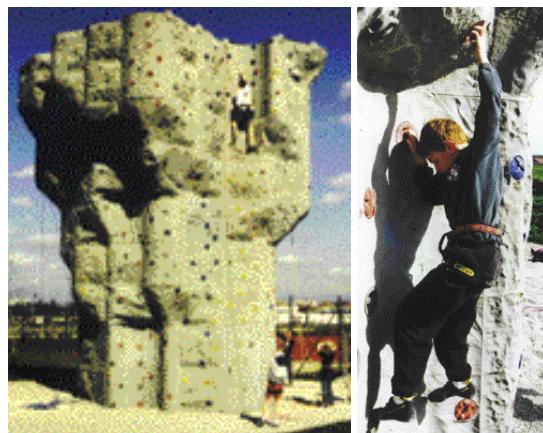
**Methodischer Weg:  
von innen nach  
außen und wieder  
zurück**

**Beziehungsdialog****Subjektives  
Wohlbefinden****Aktuelle Situationszufriedenheit****Reflexive  
Vergewisserung****Didaktisch-methodische  
Konsequenzen**

Schülerinnen und Schüler sollen einen körperlich-sinnlichen Dialog mit der Natur/Umwelt durch Bewegung und Wahrnehmung ermöglicht bekommen. Methodisch wirksam wird ein solcher Beziehungsdialog zwischen Innen und Außen dann, wenn zuerst über die Selbsterfahrung der Schüler angesetzt wird, um darauf aufbauend einen neu vermittelten Kontakt zur Außenwelt einleiten zu können. Konkret führt dieser (Vermittlungs-)Weg zunächst über das Erleben des eigenen Körpers zu einem „In-sich-Gehen“, indem ein bewusster Kontakt mit sich selbst hergestellt wird. Danach erst folgt die Phase, in der die Schülerinnen und Schüler „aus-sich-herausgehen“ und bewusst Kontakt zu Natur und Umwelt aufnehmen. Folgende Aufgaben/Übungen/Themen können eine solche dialogisch orientierte Vermittlung des Kletterns unterstützen (vgl. HEINICKE/TREUTLEIN 1992, 41; NEUERBURG/SPERLE/WILKEN 1994, 7f):

**# Körperwahrnehmungsbezogene Aufgaben/Übungen/Themen**

Muskelgruppen beim Klettern ertüpfen; muskuläre Spannungszustände beim Klettern erfahren; Atmung im Zusammenhang mit verschiedenen Kletterrhythmen wahrnehmen;



barfuß und mit Schuhen klettern.

**# Natur-/umweltbezogene Aufgaben/  
Übungen/Themen:**

Umwelteindrücke und ihre (de-)motivierende Wirkung beachten; Geräuschquellen der Umgebung und Temperaturunterschiede wahrnehmen; Felsboden/Felsformen und deren Beschaffenheit ertasten/erspüren; typische Landschaftsmerkmale/Vegetationsausprägungen erkennen; das Gebirge, der Fels im Wandel der Zeiten und Kräfte, die zu ihrer Entstehung bzw. zu ihrer Veränderung führen

ten thematisieren; für Unterschiede in verschiedenen künstlichen und natürlichen Kletterräumen sensibilisieren.

**# Kritisch-/reflexivbezogene Aufgaben/  
Übungen/Themen:**

Klettern in ökologischer Verantwortung; Hinweise für körperbewusstes Verhalten beim Klettern erarbeiten; Zusammenhänge zwischen positiven/negativen Gefühlen und Umwelteindrücken problematisieren.

**■ Klettern kann Wohlbefinden  
und Fitness erzeugen****Perspektivenskizze**

Wer kennt solche Szenen aus dem Grundschulsport nicht. Mit großer Begeisterung erproben die Kinder die Herausforderungen ihrer Kletterlandschaft. Ältere Schüler bevorzugen künstliche Kletterwände oder das Klettern an Naturfelsen. Obgleich wesentlich „cooler“ als ihre jüngeren Mitschüler, zeigen auch sie Beharrlichkeit und Ausdauer in der Auseinandersetzung mit Boulder- bzw. Kletterproblemen. Nicht immer sind diese Kletterversuche von Erfolg gekrönt. Doch diejenigen Schülerinnen und Schüler, die das Klettern als eine attraktive Bewegungsform empfinden, fühlen sich wohl bei miss- bzw. geglückten Kletterexperimenten! „Subjektives Wohlbefinden“ ist für Kinder und Jugendliche ein wichtiger Indikator des Gesundheitserlebens (BREHM 1999, 360). Gesundheit im Kletterunterricht zu thematisieren, bedeutet insbesondere, den Wert von Gesundheit subjektiv erlebbar zu machen. Um Schülerinnen und Schüler für gesundheitsbewusstes Verhalten zu motivieren, bedarf es spür- und nachvollziehbarer Verbesserungen im sozial-emotionalen und körperlichen Bereich. In der auszubalancierenden Verbindung von objektiver Leistungsfähigkeit und subjektivem Wohlbefinden, lässt sich der abstrakte Megabegriff Gesundheit für Schüler als „aktuelle Situationszufriedenheit“ greifbarer konkretisieren (vgl. BALZ 1997, 117). Zentrale Inhaltsbereiche eines gesundheitsorientierten Kletterunterrichts können u.a. sein: Trainingsprogramme zur Steigerung körperlicher Fitness und kletterspezifischer Beweglichkeit; Tipps zur Vermeidung von Verletzungsrisiken, Beratung in Ernährungsfragen. Ein angemessener Umgang mit sich selbst, gegenüber anderen, mit der Natur, letztlich ein gesundheitsbewusster Lebensstil kommt als Lerninhalt ebenso in Betracht.



### Didaktisch-methodische Konsequenzen

Schülerinnen und Schüler sollen Bewegungserfahrungen im Sinne des „Sich-Wohlfühlens“ angeboten bekommen. Die Lernenden fühlen sich dann in der Klettersituation wohl, wenn sie die Chance sehen, zwischen den damit verbundenen Herausforderungen und den individuellen Möglichkeiten ein Gleichgewicht herstellen zu können. Misserfolgserlebnisse müssen dabei nicht unbedingt negative Grundstimmungen erzeugen, wenn die Kletterversuche der Schüler eine verständnisvolle Begleitung durch den Lehrenden erfahren. Für die praktische Umsetzung sind folgende Gestaltungsprinzipien beachtenswert (vgl. BALZ 1997, 118-120):

#### # Sensibilisierung

Das eigene Wohlbefinden können Kinder und Jugendliche nur dann günstig beeinflussen, wenn sie ihre Körpersignale bewusst wahrnehmen, verstehen und einschätzen können. Das bedeutet, dass im Kletterunterricht die Aufmerksamkeit stärker auf die mit Kletterbewegung verbundenen Körpergefühle und



Körpererfahrungen zu lenken ist.

#### # Funktionalität

Das Streben nach Wohlbefinden schließt Gesundheitseffekte im funktionalen Sinne nicht aus. Aspekte wie Belastungsdosierung, Kondition, Beweglichkeit, gelenkschonende Grifftechniken etc. spielen hier eine zentrale Rolle. Das bedeutet, dass den Schülern im Kletterunterricht bei Bedarf entsprechende Belastungsreize, Maßnahmen zum Vorbeugen und Ausgleichen konditioneller und koordinativer Schwächen, funktionelles Aufwärmen und funktionsgerechte Übungs- und Fitnessprogramme anzubieten sind. Ungünstige Gelenkstellungen sind von Beginn an zu korrigieren.

#### # Aufklärung

Wenn Kinder und Jugendliche etwas für ihr

Wohlbefinden tun wollen, dann kann auf das Bewusstmachen von gesundheitsbezogenen Zusammenhängen nicht verzichtet werden. Das bedeutet, dass den Schülern im Kletterunterricht auch Kenntnisse und Einsichten zu gesundheitsrelevantem Verhalten sowie Hintergründe über gesundheitsschädigende bzw. gesundheitsfördernde (Kletter-) Gewohnheiten aufzuzeigen sind. Situationsbezogene Befindlichkeiten positiver wie negativer Art (wohliges Erschöpft-sein, verspannte Muskulatur) stellen hierzu geeignete Thematisierungs- und Reflexionsanlässe dar. Spezielle Übungs- und Trainingsformen, die zu körperlicher Fitness und zu einer kletterspezifischen Bewegungsfähigkeit führen, können dann zu gegebener Zeit ebenso angesprochen werden, wie Zusammenhänge zwischen falscher und angemessener Belastungsdosierung bzw. günstigen und weniger günstigen Bewegungsausführungen.

### Gestaltungsprinzipien

#### ■ Klettern kann Verstehen und Verständigung bewirken

##### Perspektivenskizze

Der Kletteralltag konfrontiert die Kinder und Jugendlichen mit einer Fülle von Situationen, die geradezu existentiell auf „Verstehen“ und „Verständigung“ angewiesen sind: Gemeinsamer Sicherheits- und Materialcheck, Einschätzung des Schwierigkeitsgrades der Kletterrouten, Festlegung von Verhaltensregeln beim Klettern an Naturfelsen, Besprechung von Abstimmungsproblemen in der Klettergruppe, motivierender Zuspruch für einen scheinbar resignierenden Kletterpartner, konstruktive Tipps zur Lösung schwieriger Kletterstellen, kreative Anregungen für eine ungewohnte Bewegungsgestaltung, Verbalisierung eigener und fremder Klettergefühle usw. Die Begebenheiten verdeutlichen, dass es einerseits um das Verstehen von Sachzusammenhängen und um zwischenmenschliches Verstehen, andererseits aber auch um Verständigung im Rahmen kommunikativer Austauschprozesse geht (vgl. FUNKE-WIENEKE 1997, 4 und MEINBERG 1994, 21-24). Aspekte der „Körpersprache“ wie Mimik, Gestik, Körperhaltungen etc. spielen hierbei ebenfalls eine nicht unwesentliche Rolle.

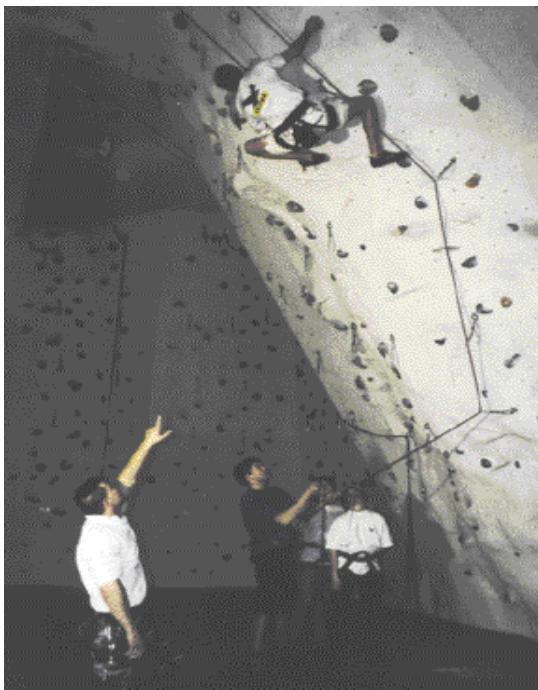
##### Existentiell bedeutsame Klettersituationen

##### Körpersprache

Die Fähigkeit „verstehen-zu-können“ ist nicht nur eine Frage von Wissen, Einfühlungsvermögen, motorischem Können, Alter und geistiger Reife, sondern insbesondere eine Fra-

##### Kommunikation

ge der kommunikativen Erfahrung. Verstehen, Verständnis und Verständigung sind auf Sprache angewiesen! Vor diesem Hintergrund wird das Gespräch im Kletterunterricht sehr bedeutsam. Gerade das Gespräch, sei es während der Anfahrt, bei der Materialkontrolle, in Kletterpausen oder nach einem gemeinsamen Klettertag, wird oft mit großer emotionaler Betroffenheit geführt. Gesprächsanlässe beim Klettern entspringen zumeist aus der Notwendigkeit oder aus dem Bedürfnis heraus, sich Klarheit über persönliche, zwischenmenschliche oder sachliche Probleme verschaffen zu wollen. Verstehens- bzw. Verständigungsprozesse, die Fähigkeit zu Empathie und zum Perspektivenwechsel sind abhängig von der Beobachtungs- und Gesprächskompetenz der Schülerinnen und Schüler. Diese Fähigkeiten wiederum können nur durch aktives Beobachten, Zuhören und Sprechen gefordert und gefördert werden



(vgl. ULLMANN u. a. 1996, 29-36).

#### Didaktisch-methodische Konsequenzen

Schülerinnen und Schüler sollen zunehmend in die Lage versetzt werden, die Fähigkeit des Verstehens und der Verständigung in unterschiedlichen Klettersituationen angemessen einzusetzen. Verstehen und Verständigung lernt man nur durch aktive Betätigung, durch Übung. Deshalb müssen neben Beobachtungsaufgaben auch Gespräche im Kletterunterricht zur Gewohnheit werden, allerdings

ohne zur Routine zu verkommen. Für den Kletterunterricht bieten sich aus methodischer Sicht zur Einübung kommunikativer Erfahrungen im Sinne des „Sach-Verstehens“ bzw. „empathischen Verstehens“ zwei unterschiedliche Kommunikationsformen an (vgl. KNÖLL 1997; SCHMITT 1998, 39-42; SKILEHRPLAN 1987, 52-58):

#### # Rational akzentuierte Kommunikationsformen

**Partnerinterview** (Kletterpartner stellen sich vor, äußern sich zu ihren Klettermotiven); **Arbeit mit Fotos/Bildern** (Sich zu vorgegebenen Kletterfotos äußern); **Sechs-Augen-Gespräch** (3-K-Kontrolle: Knoten/Karabiner/Kameradensicherung); **Pantomime** (Gefühle kletternd darstellen); **Kleingruppenarbeit** (Welche Möglichkeiten gibt es, seine Angstgefühle beim Klettern zu bewältigen?); **Collage** (Bilder/Textzeilen aus der Kletterszene zu einem neuen Bild/Thema gestalten); **Metapher-Meditation** (So lang wie dein Seilende ist, solang ist auch dein Leben); **Meditation** (Was ist ein Stein/ein Fels?); **Fallarbeit** (Beinahe-Unfälle/gefährliche Situationen an der Kletterwand/Hintergründe erhellen/Lösungsmöglichkeiten aufzeigen); **Kletterbilanz** (Tagesausblick-Tagesrückblick im Vergleich); **Sachverständigenbefragung** (Simulation einer Expertentagung zum Thema „Klettern in ökologischer Verantwortung“); **Pro und Kontra** (Zerstört Sicherheit das Abenteuererlebnis?); **Projekt** (Wir planen und bauen eine Boulder-/Kletterwand).

#### # Emotional akzentuierte Kommunikationsformen

Die **Gefühlsprovokation** (vor dem Einstieg in eine Route wird bspw. Konzentration, entschlossen-mutiges Handeln, aggressives oder geduldiges Herangehen usw. gefordert. Diese Einstellungen und Gefühle sollen mit der Aufgabe oder dem emotionalen Gehalt der Bewegungsausführung übereinstimmen); **die Gefühlsbeschreibung** (kurz und doch sehr wirksam können Bewegungs- und Körpergefühle um- oder beschrieben werden, wenn man mit Bildern und Vergleichen arbeitet, z.B.: Klettern wie ein unbeholfener Bär, sich fühlen wie Tarzan/Rambo oder leicht und zart wie ein Schmetterling); **der Gefühlsreport** (nach Erproben oder Üben einer Kletterroute werden die Schülerinnen und Schüler befragt, was sie empfunden und gefühlt haben; die Bewegungsvorstellung wird hier nicht über Korrekturen, sondern über die aufgetretenen Gefühle berichtigt bzw. geformt); **die ausdrucksstarke Lehrerdemonstration** (die De-



monstration des Lehrers sollte nicht nur zeigen, wie etwas richtig geht, sondern was an Bewegungsemotionalität dahintersteckt, z.B. die elegante Verschmelzung von Treten und Greifen, die Verspieltheit oder Zweckmäßigkeit von eingedrehten Körperpositionen, die explosive Kraftentfaltung beim dynamischen Anspringen von Felsvorsprüngen etc.).

### ■ Klettern kann Verantwortungsbewusstsein entwickeln

#### Perspektivenskizze

Klettern verspricht Spaß, „action“, Spannung und Natur. Darüberhinaus ist das Klettern hervorragend geeignet, Verhaltensweisen wie „Verantwortungsgefühl“, „Verantwortungsbereitschaft“ oder „Verantwortungsbewusstsein“ auf existentielle Art und Weise einzufordern. Diese „uncoolen“ Bezeichnungen „schmecken“ vielen Kindern und Jugendlichen sicherlich nicht nach „Fun“ und Abenteuer. Dennoch zeigt die Praxis in Kletterkursen, dass die meisten Heranwachsenden durchaus bereit und willens sind, in Klettersituationen Verantwortung zu übernehmen. Die Fähigkeit zur Verantwortungsübernahme beim Klettern äußert sich in dreifacher Hinsicht (vgl. KLAFKI 1985; ROTH 1971):

- # als Fähigkeit, für sich selbst(-kritisch) in Klettersituationen verantwortlich handeln zu können (Selbstverantwortung);
- # als Fähigkeit, für sachliche Gegebenheiten (z.B. Sicherheitstechniken/Ökologie) urteils- und handlungsfähig zu sein (Sachverantwortung);
- # als Fähigkeit, im Miteinanderklettern sensibel und verantwortungsbewusst handeln zu können (Sozialverantwortung).



Schülerinnen und Schüler werden beim Klettern auf allen drei Verantwortungsebenen vor ernsthafte Bewährungsproben gestellt. Der übergeordnete Stellenwert dieser Sinnkategorie wird sichtbar: Achtsamkeit gegenüber sich selbst, Mitmenschen und natürlichen Kletterräumen; Toleranz gegenüber Kletterpartnern; solidarisches Handeln in der Klettergruppe; couragierte Eintreten für umweltschonendes Verhalten beim Klettern; Gewissenhaftigkeit im und ordentlicher Umgang mit Klettermaterialien; Zuverlässigkeit in der Erfüllung von Tagesaufgaben im Rahmen einer Kletter-AG oder eines Kletterkurses u.v.a.m.

Verantwortungsbewusstes Handeln im Klettern ist offensichtlich durch ein persönliches Einstehen müssen für gewisse Werte und Pflichten ethischer Art gekennzeichnet. Dies setzt voraus, dass Heranwachsende von der Notwendigkeit einer solchen ethischen Grundhaltung überzeugt sind. Schülerinnen und Schüler entwickeln jedoch nur dann diese wertbesetzte Überzeugung, wenn sie erkennen, dass ihr unmittelbares Handeln in Klettersituationen reale Folgen haben wird. Sollen Schüler diese charakteristische Besonderheit einer verantwortungsvoll handelnden Person begreifen, müssen sie lernen, sich dieser Tatsache aus eigenem Antrieb heraus zu stellen. Hier kristallisiert sich das grundlegende Vermittlungsproblem der Verantwortungserziehung heraus. Das „(Sinn-)Prinzip der Verantwortung“ (JONAS 1979) basiert auf Freiwilligkeit und bedarf der Bereitstellung von Verantwortungsspielräumen!

**Verantwortungserziehung = Werteerziehung**

**Ethische Grundhaltung**

**Vermittlungsproblematik: Freiwilligkeit, Delegation von Verantwortung, Risiko des Scheiterns**

#### Didaktisch-methodische Konsequenzen

Schülerinnen und Schüler sollen auf freiwilliger Basis in überschaubare Verantwortungsaufgaben eingebunden werden. Daher ist im Kletterunterricht ein entsprechendes Eingewöhnungs- und Erprobungsfeld zu schaffen, wobei ein vertretbarer Vermittlungsweg zwischen „Anspruchslosigkeit und Überforderung“ (vgl. BÖNSCH 2000, 4) anzustreben ist. Um bei Heranwachsenden ein Verantwortungsbewusstsein zu entwickeln, bedarf es einer umfassenderen Interpretation. Hierzu einige Ideen und Gestaltungsprinzipien:

#### # Identifikation

Kinder und Jugendliche müssen sich mit „ihrem“ Klettern bzw. mit „ihrer“ Klettergruppe

identifizieren können. Das kann schon damit beginnen, dass bspw. die Kletter-AG oder das Kletter-Projekt einen besonderen Namen hat. Natürlich genügt der Name allein noch nicht. Genauso wichtig ist, dass weitere konkrete Identifikationszeichen entwickelt werden: Eigenes Schaufenster im Schulgebäude, ein „Basislager“ als besonderer Treffpunkt, originelles Kletterlogo, Aufsicht als „Kletterguide“ über die schulische Boulder- oder Kletterwand, regelmäßige Teilnahme der Klettergruppen bei Schulfesten und/oder Wettbewerben etc. Der Effekt: Wenn Schülerinnen und Schüler ihre Kletterunternehmungen mitgestalten und präsentieren dürfen, können sie sich leichter damit identifizieren und sind wahrscheinlich eher bereit, verantwortlich zu handeln. Verantwortungsgefühl, Verantwortungsbereitschaft und Verantwortungsübernahme setzen Identifikation voraus



- Identifikation fördert Verantwortung!

#### # Eigentum

Gerade beim schulischen Klettern stellt sich die Frage des verantwortlichen Umgangs mit „Gemeinschaftseigentum“ ganz besonders. Kinder und Jugendliche können nur dann die Faszination des Kletterns „sicher“ erleben und erfahren, wenn alle auf einen sachgemäßen Umgang mit Seilen, Klettergurten, Karabinern, Abseilachtern, Kletterschuhen etc. achten. Die Notwendigkeit dieser Einstellung sollte für jeden Schüler nachvollziehbar sein, spätestens beim „Einstieg in die Wand“. Klettermaterialien, die gepflegt werden, schützen den Kletterpartner und bieten Selbst-

schutz. Die Unfallgefahr wird beträchtlich minimiert! Der Effekt: Wenn Schülerinnen und Schüler die Klettermaterialien als „ihr Eigentum“ betrachten, gehen sie eher auch verantwortungsbewusster damit um, es sind ja schließlich „ihre“ Materialien. Und wer gelernt hat, mit Dingen/Sachen verantwortlich umzugehen, wird auch vermehrt sich selbst, Pflanzen, Tieren, Felsen und Kletterpartnern mit Verantwortung begegnen. Eigentum in diesem Sinne fördert die Entwicklung von Selbst-, Sach- und Sozialverantwortung!

#### # Gemeinschaft

Gemeinsame Kletterunternehmungen sowie die kooperative Bewältigung von Aufgaben und Problemen tragen mit dazu bei, sich in der Klettergruppe wohl zu fühlen. Der Effekt: Wenn Schülerinnen und Schüler sich in ihrer Klettergemeinschaft wohlfühlen, werden sie ihr auch keinen Schaden zufügen wollen. Das ist wiederum die Voraussetzung dafür, dass ein Gefühl von Verpflichtung ihr gegenüber entstehen kann. Jeder wird seinen Teil zu einem verantwortungsbewussten Miteinander beitragen wollen, damit die Klettergemeinschaft weiterhin gut funktioniert. Zusammengehörigkeit und Gemeinschaftserleben fördern Verantwortungsgefühl für sich selbst und für andere!

#### # Begrenzung

Schülerinnen und Schüler dürfen im Kletterunterricht nicht mit zu „globalen Verantwortungsaufgaben“ konfrontiert werden. Sie blockieren eher das Bedürfnis „Verantwortung-übernehmen-zu-wollen“ und lösen bei jungen Menschen mehr Beklemmung, Angst, Ablehnung oder Gleichgültigkeit aus. Im Blick auf verantwortliches Klettern sollten Schülerinnen und Schüler im Kletterunterricht deshalb zunächst dazu angeleitet werden, überschaubare Verantwortungsaufgaben gewohnheitsmäßig zu übernehmen. Mit zunehmender Zeit und der Entwicklung von Verantwortungsgefühl, „guten“ Gewohnheiten und entlastender Routine, kann dann der Verantwortungsspielraum behutsam weiter ausgreifen. Die Spannbreite der Verantwortungsmöglichkeiten reicht dabei von langweiliger Routine (Seil entwirren, Karabineranzahl kontrollieren), bis hin zu lebenserhaltenden Kontrollmaßnahmen (Partnersicherung). Der Effekt: Wenn Schülerinnen und Schüler gewohnt sind, im Kletterunterricht kleinere Pflichten und Aufgaben eigenverantwortlich zu lösen, kann ihre Fähigkeit zur Verantwortungsübernahme auch auf komplexere Verantwortungsbereiche ausgedehnt werden. Zum Lernen



von Verantwortung gehört neben der Freiwilligkeit die Begrenzung sowie die schrittweise, altersgemäße Kultivierung des Verantwortungshandelns!

### # Gegensatzerfahrungen

Gegensatzerfahrungen sind für die Inszenierung von Situationen mit Verantwortungsscharakter insgesamt tragend. Das Klettern ist durch einige solcher Polaritäten wesentlich geprägt – im Großen wie im Kleinen: Freiheitsgefühle im Klettern sind nur durch die Anerkennung von Grenzen möglich; soziales Wohlbefinden in der Klettergruppe bedarf der individuellen, engagierten Mitarbeit; die Herausforderungen der Natur für das Klettern zu nutzen, erfordern im gleichen Atemzug natürliche Lebensräume zu schützen; Glücksgefühle lassen sich nur auskosten, wenn man weiß, was Angst bedeutet; das Streben nach individueller Grenzerfahrung wechselt sich ab mit der Sehnsucht nach sozialer Geborgenheit; das kurze intensive „Flow-Erlebnis“ bei abenteuerlich erscheinenden Kletteraktionen ist nicht zuletzt auf gewohnheitsmäßiges Einüben und Trainieren von Klettertechniken zurückzuführen; Leistungssteigerung im Klettern ist verbunden mit Leistungsstagnation; nach anstrengenden Kletterrouten freut man sich auf die erholsame Kletterpause. Der Effekt: Wenn Schülerinnen und Schüler erkennen, dass im Ausloten und Aushalten solcher Gegensätze die eigentliche Aufgabe verantwortlichen Handelns liegt, bekommen sie ein Gespür dafür, mit Verantwortung angemessener umzugehen. Dabei ist ein „Schwarz-Weiß-Denken“ weder bei großen noch bei kleinen Verantwortungsaufgaben die „richtige“ Antwort. Die Wahrnehmung von Gegensätzen beim Klettern fördert die Erkenntnis, dass Verantwortung ein unabsliebbarer, offener Prozess ist, der jedoch – je nach Reifegrad und individueller Kompetenz – die Möglichkeit bietet, Verantwortungsspielräume selektiv und konstruktiv zu gestalten. Das Lernen in Gegensätzen fördert die Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein!

### Zum Abstieg! – Schlussbemerkungen

In einer abschließenden Betrachtung lässt sich festhalten. Klettern beinhaltet verschiedene Perspektiven, die im Unterricht inszeniert werden können. Entscheidend ist dabei nicht die Fülle der zu vermittelnden Sinnaspekte, sondern eine „dosierte“ sinnvermittelnde, interessens- und könnensangemessene

Thematisierung. Wenn Schülerinnen und Schüler mit zunehmender Erfahrung begreifen, dass das Klettern sich aus unterschiedlichen Sinnaspekten und leistungsbestimmenden Faktoren zusammensetzt, wäre der Erwerb einer „persönlichen Kletterkompetenz“ auf den Weg gebracht.

Ob das Klettern im Unterricht als positiv sinnstiftend für die Schüler erfahren werden kann, hängt entscheidend davon ab, wie es vermittelt wird. Die Berücksichtigung der Erfahrungsbereiche, der Grad der Offenheit bzw. Geschlossenheit methodischen Handelns, die Thematisierung von Sinnaspekten durch die drei methodischen Leitfiguren orientiert sich dabei insbesondere an den: situativen Anforderungen und Rahmenbedingungen, notwendigen Sicherheitsstandards, Voraussetzungen, Wünschen und (Sinn-)Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler und beabsichtigten Zielen, ausgewählten Intentionen und Themen seitens der Lehrkraft.

**Klettern ist nicht nur mit pädagogisch wertvollen Wirkungen gesegnet!** Wer die Szenerie des (Sport-)Kletterns aufmerksam beobachtet, weiß um so problematische Entwicklungstendenzen wie: extremes Konkurrenz- und Leistungsverhalten, Fixierung auf den Schwierigkeitsgrad als die entscheidende Kletterkomponente, Zentrierung auf technisch-funktionalen Unterricht, Selbstüberhöhung, Reduktion der Naturfelsen auf den standardisierten Gebrauch von Sportgeräten. Also nur darauf zu hoffen, dass sich über Kletterangebote die gewünschten erzieherischen Wirkungen wie von selbst einstellen, reicht allein nicht aus und entspringt eher einem naiven Transferglauben. Doch auch beabsichtigte erzieherische Bemühungen sind in ihren Auswirkungen zurückhaltend zu beurteilen.

Aus Sicht der Sportlehrerinnen und Sportlehrer kann ein mehrperspektivischer Kletterunterricht seinen Beitrag zu einer umfassenden Handlungsfähigkeit leisten. Die Schüler werden in Kenntnis und nach Prüfung unterschiedlicher Sinnbezüge des (Kletter-)Sports in die Lage versetzt, sich ein eigenes Bild vom Klettern zu machen. Sie können sich frei, aber dennoch begründet entscheiden, welche Art und Weise des Kletterns ihnen liegt und was das Klettern für sie bedeutet. Aus Sicht der Kinder und Jugendlichen besteht die Möglichkeit, ihre persönliche Beziehung zum Klettern einbringen oder entwickeln zu können. Sie können sich mit eigenen Zielstel-

**Persönlichkeitsentwicklung als Erziehungsaufgabe**

lungen und Handlungsabsichten, mit Phantasie, Vorlieben und Abneigungen, mit Stärken und Schwächen in den Unterrichtsprozess einmischen.

Die Ausführungen bekennen sich zum Primat der mehrperspektivischen Inszenierung des Kletterns im Schulsport. Ein zugegebenermaßen anspruchsvolles Unterfangen! Doch wem von Berufs wegen die Erziehungsaufgabe auferlegt wurde, Schüler in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern, der kann als Lehrender auf die eigene professionelle Entwicklung nicht verzichten. Wenn Schüler (Kletter-)Sport auf Sinn reflektieren und entsprechend gestalten sollen, dann werden Sportlehrkräfte nicht ohne Vermittlungskonzepte auskommen, die auch ein Lernen an Widerständigem und Anstöße zu neuen Einordnungen des Erlebten bieten.

Damit soll aber dem Sportlehrer/der Sportlehrerin nicht zugemutet werden, mehrperspektivischen Kletterunterricht täglich als pädagogisch-didaktische Herausforderung zu empfinden. Das würde heißen: In jeder Phase des Kletterunterrichts perspektivengeleitet zu handeln, stets ausgewogen offene bzw. geschlossene Lehr-/Lernsituationen erfahrungsstufengerecht zu gestalten oder Schülerinteressen mit pädagogischen Perspektiven unentwegt in Einklang zu bringen. Nach wie vor haben Lehrende das Recht, zu improvisieren und auf bewährte Routinehandlungen zurückzugreifen. Nach wie vor haben Schüler und Lehrer das Recht, einfach einmal nur zu klettern<sup>10</sup>. Der schulische Kletteralltag zwingt zu Kompromissen! Empfehlen darf man aber, nicht in Kletter-Routinen, Unterrichts-Ritualen und Ein-Sinnigkeiten zu erstarren. Mit anderen Worten: Nicht immer muss den Schülerinnen und Schülern das Klettern konsequent mehrperspektivisch dargeboten werden, aber vielleicht des öfteren! Wie gesagt: **Klettern, mehrperspektivisch inszeniert, kann ...**

**Anmerkungen**

<sup>1</sup> Bei den „Perspektivenskizzen“ mit ihren „Didaktisch-methodischen Konsequenzen“ handelt es sich weder um kletterfachliche Einführungen oder gebrauchsfertige Unterrichtsrezepte noch um detaillierte (sport-)pädagogische Analysen. Eine konkrete Planung und Gestaltung von Kletterinszenierungen, die institutionelle, situative, personale und kletterspezifische Rahmenbedingungen sowie unumgängliche Sicherheitsaspekte zu berücksichtigen hat, wird diese Möglichkeiten aufgreifen können, sie situationsbezogen verändern, ergänzen oder auch ausschließen müssen.

<sup>2</sup> (Aus-)Bouldern: Variantenreiches-experimentierendes Klettern in Absprunghöhe ohne Seilsicherung, wobei

die zu lösende Kletterstelle intensiv erkundet und vielfältige Lösungsmuster entwickelt und ausprobiert werden. Ausbouldern erfolgt häufig auch an Schlüsselstellen von Kletterrouten. Dabei ist aber Seilsicherung erforderlich.

- <sup>3</sup> Rotpunkt: Sturzfreie Begehung einer dem Kletterer bekannten Route in einem Zug von unten.
- <sup>4</sup> Optimale Inszenierung meint allgemein das stimmige Gesamtbild des unterrichtlichen und bewegungsbezogenen Handelns. Im Hinblick auf einen „mehrperspektivischen Kletterunterricht“ soll damit zum Ausdruck gebracht werden, möglichst eine hohe Übereinstimmung zwischen individuellen Kletterinteressen und pädagogischen Absichten anzustreben.
- <sup>5</sup> On-Sight-Klettern: Sturzfreie Begehung einer unbekannten Route im Vorstieg beim ersten Versuch.
- <sup>6</sup> Erfahrungsmethode: Die Erfahrungsmethode ermöglicht den Schülern das spontane, selbständige und unmittelbare problemlose Eingehen auf die arrangierte Bewegungssituation. Umwege, Zeitverlust, unökonomisches Bewegungshandeln werden in Kauf genommen. In diesen Kontext sind die sog. „offenen“ Vermittlungsimpulse einzuordnen. Schulmethode: Ein bewegungstechnisch und organisatorisch stark formalisierter Lehrgang, der über ein planmäßiges strukturiertes Vorgehen systematisch und zielstrebig zur Ausbildung anspruchsvoller Klettertechnikvariationen bzw. zur effektiven Bewältigung schwieriger Kletterrouten führt. In diesen Kontext sind die sog. „geschlossenen“ Vermittlungsformen einzuordnen.
- <sup>7</sup> Die Verwendung des Begriffskomplexes Vermittlungs- bzw. Inszenierungsformen signalisiert, dass eine rein sachstrukturelle Methodik als unzureichend für den Lehr-/Lernprozess angesehen wird. Vielmehr ist die subjektive Lernstruktur der Schülerinnen und Schüler angemessen zu berücksichtigen. Methoden dienen hier der unterrichtlichen Inszenierung von Verständigungsprozessen zur Vermittlung zwischen personenbezogenen Interessen und sachbezogener Aufgabe.
- <sup>8</sup> No-Hand-Rest: Klettertechniken bzw. Kletterpositionen, die dem Kletternden das Loslassen beider Arme zum Ausruhen erlauben.
- <sup>9</sup> Um Felsabsätze zu überwinden, in denen bis auf Griffhöhe keinerlei Tritte vorhanden sind, wird die Mantle-Technik verwendet. Man greift mit beiden Händen die Felskante, vollführt schwungvoll einen Klimmzug, stützt sich auf die Arme, dreht beide Hände nach außen und steht auf dem Fuß auf. Beim Mantle wirkt in erster Linie das Zug-Druck-Prinzip, in der Stützphase auch das Stütz-Druck-Prinzip.
- <sup>10</sup> Danksagung: Für wertvolle Hinweise danke ich meinen Heidelberger Kollegen, Prof. Dr. Fritz Dannenmann und AOR Heinz Janalik. Herrn Dr. Peter Neumann (Universität Wuppertal) fühle ich mich ebenfalls zu Dank verpflichtet für seine sehr kritischen, aber aufmunternden Anmerkungen. Nicht zuletzt danke ich den Kletterexperten Tillmann Hepp (Bergsport- und Kletterverband Baden-Württemberg) und Stefan Winter (Deutscher Alpenverein München) für ihre konstruktiven Stellungnahmen. Insbesondere Stefan Winter begleitete meinen Ausflug in die Welt des Kletterns mit Geduld und zahlreichen Anregungen. Viele kletterspezifische Besonderheiten sind seinem neuesten Buch (s. Literaturangabe) entnommen. Nicht vergessen möchte ich in diesem Zusammenhang meinen akademischen Freundeskreis aus der Schulsportpraxis.

# Mehrperspektivisches Klettern: Anwendungsbereiche

## BEWEGUNGSREICHES-VIELSINNIGES KLETTERN

### Bewegungsmöglichkeiten – Klettertechnik

Traditionellerweise versteht man im Sport unter Technik das Idealmodell einer auf ein bestimmtes Ziel ausgerichteten Bewegung (GROSSER 1982). Da es für das Klettern allerdings keine Bewegungsvorgaben durch ein offizielles Regelwerk und keine standardisierten Sportgeräte gibt – wie zum Beispiel im normierten Gerätekunstturnen, bei dem für die Benutzung von Reck, Barren etc. bestimmte Übungen bestehen – fällt es nicht leicht, Idealbewegungen des Kletterns zu definieren. Erschwerend kommt hinzu, dass es am Felsen keine Kletterstelle zweimal gibt und auch an der Kunstwand findet man keine identischen Kletterrouten. Alle Kletterstellen sind also grundsätzlich immer verschieden und ein Kletterer kann diese auf beliebige Art bewältigen. Nicht vergessen werden darf allerdings, dass das permanente Probieren eines Rotpunkt durchstiegs ein und derselben Route unter der immer gleichen Kombination der Kletterzüge – wie dies beim Klettern an der Leistungsgrenze auftritt – durchaus einen geschlossenen Bewegungscharakter aufweist.

Vor welchem Hintergrund soll dann im Folgenden Klettertechnik beschrieben werden? Ohne einseitig argumentieren zu wollen, soll – wie in anderen Sportarten auch – zunächst die leistungsorientierte Sichtweise für die Analyse der Körperbewegungen herangezogen werden. Unter diesem Blickwinkel lassen sich die ökonomischsten und zielführendsten Bewegungsmöglichkeiten des Kletterns beschreiben.<sup>1</sup>

Die Vielzahl unterschiedlicher Klettersituationen stellen Bewegungsangebote bzw. Lerngelegenheiten dar, die „grundlegende Erfahrungen“ und „erweiterte Erfahrungen“ ermöglichen. In der Auseinandersetzung mit diesen Erfahrungsdimensionen, durch spielerisches Ausprobieren, experimentierendes Lernen und intensives Üben, können Kletterer aller Niveaus ihre Kletterfertigkeiten und -fähigkeiten ausbauen und festigen. Zusätzlich zu den „erfahrungsoffenen“ und „strukturiert-geschlossenen“ Lernsituationen werden im Folgenden

weitere Arrangements aufgeführt, die das Klettern konsequent unter den verschiedensten Sinnausrichtungen thematisieren. So kann der Gedanke der Mehrperspektivität Eingang in die Praxis finden, wobei je nach Schwerpunktsetzung auch andere (Sinn-) Perspektiven als gleichberechtigte Alternative zum Leistungsgedanken in den Vordergrund treten können.

### Kletterschuhe

Wesentlich erleichtert wird das Klettern durch Reibungskletterschuhe, die durch ihre unprofilierte Spezialsohle und enge Passform guten Halt und kraftsparendes Stehen selbst auf kleinsten Vorsprüngen erlauben. Für Anfänger empfiehlt sich ein Kletterschuh mit mittelharter Sohle. Diese zeichnet sich durch eine hohe Kantenstabilität aus, was durch längsseitiges Durchbiegen und seitliches Verwringen getestet werden kann. Der Schuhshaut ist entweder knöchelhoch, wodurch die Fußgelenke vor Anschlägen geschützt werden, oder in Halbschuhform gestaltet, was optimale Bewegungsfreiheit und niedriges Gewicht erzeugt. Die meisten Kinder und Jugendlichen machen ihre ersten Klettererfahrungen mit Turnschuhen. Da diese für das Klettern ungeeignet sind, verlagert sich ihre Aufmerksamkeit noch mehr auf das Greifen und Ziehen, was dem Erlernen der Tritttechnik abträglich ist. Falls keine Kletterschuhe zur Verfügung stehen, sollten zumindest eng anliegende, feste Turnschuhe mit harter Sohle verwendet werden.

**Klettern als offene bzw. geschlossene Bewegungsfertigkeit**  
# s. S. 18

**Rotpunkt**  
# s. S. 34

**Bewegung – Zentrum des Kletterns**

**Erfahrungsschema**  
# s. S. 20

**Methodengrundsätze**  
# s. S. 18-20

**Kletterschuhe = Ausrüstungsstandard**



<sup>1</sup> Die Einteilung der Klettertechnik orientiert sich an den DAV-Alpin Lehrplan 2 – Felsklettern/Sportklettern. Hoffmann, M./Pohl, W. München 1996.

### Treten

Das Treten und Stehen auf Tritten ist eine der wichtigsten Bewegungen des Kletterns und wird deshalb auch an erster Stelle genannt. Die Füße als Standpunkte des Körpers haben die Aufgabe, die Last des Körpers zu tragen, die Stütz- und Stemmarbeit der Beine zu unterstützen und Kontaktstellen des Körpers zur Wand

zu bilden. Um den Körper in jeder Stellung im Gleichgewicht zu halten, platziert der Kletterer seine Füße so, dass eine möglichst hohe Standsicherheit Rückhalt für die Kletterbewegungen der Beine, des Rumpfes und der Arme gibt.

**Treten =  
grundlegende  
Bewegungsform  
des Kletterns**

**Körper/Umwelt**  
# s. S. 27-28

**Können/Leistung**  
# s. S. 21-22

**Gemeinsames  
Handeln**  
# s. S. 23-25

| Bewegungsmerkmale<br>(6 Beispiele)  | Grundlegende<br>Erfahrungen  | Erweiterte<br>Erfahrungen  | Mehrperspektivische<br>Erfahrungen   |
|---|--|--|--|
| <p><b># Antreten mit dem Außenrist</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blick auf Tritt richten</li> <li>- Knie nach innen drehen</li> <li>- Außenrist des Vorderfußes platzieren</li> <li>- Tritt fassen durch leichtes Aufkanten und geringes Anheben der Ferse</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler steht am Wandfuß, hält Kletterschuh in den Händen und platziert diesen auf Leisten mit dem Außenrist ⇒ Verstehen</li> <li>- Schüler steht am Wandfuß, tritt mit Außenrist an und richtet sich auf (große bis kleine Leisten) ⇒ Kontrastlernen</li> <li>- Schüler klettert im Toprope so oft wie möglich auf Außenrist ⇒ Automatisieren</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler steht am Wandfuß, platziert Fuß mit dem Außenrist auf maximal kleinen Leisten und versucht sich aufzurichten ⇒ Leistungsgrenze</li> <li>- Schüler klettert einen Quergang und schert immer ein Bein vor dem Körper, um mit Außenrist anzutreten</li> <li>- situationsbezogenes Üben angepasst an die Trittgröße ⇒ Integrieren</li> </ul>                | <p><b># Körper- und Umwelterfahrungen ermöglichen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler benutzen unterschiedliche Schuhtypen und/oder klettern in Socken</li> <li>- (Un-)Wohlfühle artikulieren</li> </ul>  |
| <p><b># Frontales Antreten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blick auf Tritt richten</li> <li>- Knie anheben</li> <li>- Vorderfuß platzieren</li> <li>- Tritt fassen durch geringes Anheben der Ferse</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler steht am Wandfuß, hält Kletterschuh in den Händen und platziert diesen in Löchern unterschiedlicher Größe, auf Reibung und auf breiten Leisten ⇒ Verstehen</li> <li>- Schüler steht am Wandfuß, tritt frontal an und richtet sich auf ⇒ Experimentieren</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler klettert einen Quergang und versucht in seitlich weit entfernten Löchern frontal anzutreten</li> <li>- Schüler klettert im Toprope und versucht so oft wie möglich frontal anzutreten ⇒ Akzentuieren</li> <li>- Schüler steht am Wandfuß, platziert Fuß frontal auf maximal kleinen Tritten und versucht sich aufzurichten ⇒ Leistungsgrenze</li> </ul> | <p><b># Könnens- und Leistungserfahrungen erschließen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler klettern unter Einsatz von nur einem Bein mit frontalem Antreten</li> </ul>   |
| <p><b># Antreten mit dem Ballen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blick auf Tritt richten</li> <li>- Knie nach außen drehen</li> <li>- Fußballen platzieren</li> <li>- Tritt fassen durch Aufkanten und geringes Anheben der Ferse</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler steht am Wandfuß, hält Kletterschuh in den Händen und platziert diesen auf der Ballenseite ⇒ Verstehen</li> <li>- Schüler versuchen, mit dem Ballen auf immer kleineren Tritten zu stehen und sich aufzurichten ⇒ Leistungsgrenze</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler klettert frontal im Toprope und tritt auf Tritte mit dem Ballen rechts und links, die immer weiter auseinanderliegen (Markierung mit Tape oder mit Kletterseil, das als Dreieck auf die Wand gespannt ist.) ⇒ vom Leichten zum Schweren</li> <li>- Schüler probieren unterschiedlich große Schuhe aus ⇒ Kontrastieren</li> </ul>                        | <p><b># Gemeinsames Handeln und soziales Wohlgefühl fördern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler nehmen eine Kletterposition in der Wand ein und reichen verschiedene Gegenstände weiter, ohne dass sie definierte Ballentritte verlassen dürfen ⇒ gemeinsam nach Übergabemöglichkeiten suchen, sich absprechen</li> </ul> |



| Bewegungsmerkmale  | Grundlegende Erfahrungen  | Erweiterte Erfahrungen  | Mehrperspektivische Erfahrungen   |
|--|---|---|---|
| <p><b># Trittwechsel durch Um-springen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blick auf Tritt richten</li> <li>- Schwungholen durch geringes Beugen in Sprung- und Kniegelenk</li> <li>- Angepasstes Hochspringen</li> <li>- Zu versetzenden Fuß zur Seite oder nach hinten wegziehen</li> <li>- Sofortiges Platzieren des gewünschten Fußes</li> <li>- Schwung weich abfedern</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bodenübung: Schüler muss eine Lösung für Trittwechsel finden, um rechten Fuß auf dem „Bodenritt“ des linken Fußes zu platzieren</li> <li>- Schüler überträgt selben Bewegungsablauf auf die Wand ⇒ Transfer</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler steht am Wandfuß, platziert Fuß mit dem Außenrist auf maximal kleinen Leisten und versucht Trittwechsel ⇒ Leistungsgrenze</li> <li>- Schüler klettert einen Quer gang und führt immer einen Trittwechsel aus ⇒ Automatisieren</li> <li>- Schüler erproben alle möglichen Trittarten ⇒ Integrieren</li> </ul> | <p><b># Körper- und Umwelterfahrungen ermöglichen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler suchen in der Architektur des Schulgebäudes (Sporthalle/Schulhof) verschiedene Möglichkeiten, um Tritttechniken, insbesondere Trittwechsel auszuprobieren</li> <li>- Schüler thematisieren Körper-/Bewegungsgefühle</li> </ul> <p><b># Bewegungsgestaltung und Ästhetik zum Ausdruck bringen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler erfinden ungewöhnliche Bewegungslösungen</li> </ul> <p><b>Kleinste Tritte erfordern viel Kör pergefühl</b></p> |
| <p><b># Trittwechsel durch Umtre-ten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blick auf Tritte richten</li> <li>- Mit freiem Fuß Zwischen-ritt nehmen, Belastungs- wechsel</li> <li>- Zu versetzenden Fuß lösen</li> <li>- Fuß auf gewünschten Tritt platzieren</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bodenübung: Schüler muss eine Lösung für Trittwechsel finden, um rechten Fuß auf dem Bodentritt des linken Fußes zu platzieren</li> <li>- Schüler überträgt selben Bewegungsablauf auf die Wand ⇒ Transfer</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler tritt auf Reibungs-ritten um</li> <li>- Schüler tritt an unüber- sichtlichen Stellen um</li> <li>- Schüler tritt in Hockstel- lung um</li> </ul>   | <p><b># Gemeinsames Handeln und soziales Wohlgefühl fördern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lotsenspiel: Ein Schüler lotst einen anderen Schüler durch einen Quer gang und zeigt die Tritte an, die benutzt werden sollen</li> </ul>   |
| <p><b># Hooks</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blick auf Hookstelle richten</li> <li>- Ferse oder Fußspitzen-oberseite platzieren</li> <li>- Tritt fassen durch Ziehen des Beines</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bodenübung: Schüler steht am Boden in 1 Meter Abstand von der Wand, Schüler platziert Ferse oder Zehe als Hook und ver- sucht sich an die Wand zu ziehen ⇒ Verstehen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler sucht Hookposi- tionen, die einen No-Hand- Rest erlauben ⇒ ökono- misch klettern</li> </ul>  | <p><b># Verstehen und Verständi- gung bewirken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler steht in der Wand und versucht Tritte als Hook zu belasten. Gleich- zeitig muss er einen Ball fangen ⇒ sich absprechen</li> </ul> <p><b># Bewegungsgestaltung und Ästhetik zum Ausdruck bringen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Foothook-Experimente</li> </ul>  |
| <p><b># Gelände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geneigte, senkrechte und überhängende Wände, Blöcke, großes Trittangebot an allen Trittarten, auch rutschige „ab- gespeckte“ Tritte.</li> </ul> <p><b># Schleisselerfahrungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nähmaschine:</b> Unwillkürliches Auf- und Ab-Zittern in Sprung- und Kniegelenk hervorgerufen durch mangelhafte koordi- native Rückmeldung über Trittqualität und Standsicherheit ⇒ Blick auf Fuß richten, Fuß kurzzeitig voll belasten, größeren Tritt nehmen.</li> <li>- <b>Abrutschen:</b> Unwillkürliches plötzliches Abrutschen vom Tritt hervorgerufen durch fehlenden Formschluss und ungünstige KSP-Einwirkung<sup>2</sup> auf die Trittfläche ⇒ Tritt voll fassen, KSP senkrecht über der Trittfläche halten, am Tritt ziehen, Sohle reinigen.</li> </ul> |   |   | <p><b>Körper/Umwelt</b></p> <p><b>Kreativität/ Ästhetik/ Gestaltung</b></p> <p><b>Kleinstes Tritte erfordern viel Kör pergefühl</b></p> <p><b>Gemeinsames Handeln</b></p> <p><b>Verstehen/ Verständigung</b></p>  |

<sup>2</sup> Körperschwerpunkt (KSP): Im Stand befindet sich der KSP im Körperinneren auf Bauchnabelhöhe, also im Hüftbereich. Die Position des KSP bestimmt die Stabilität des ganzen Körpers. In: Ausbilderhandbuch des DAV. München 1992. S. 18.

**Die Hände –  
Werkzeuge  
des Kletterers**

**Greifen**

Das Greifen und Halten von Griffen durch die Hände hat die Funktion, den Körper vor dem Fallen nach hinten und unten zu bewahren, die Stütz-, Stemm- und Zugarbeit der Arme auf die Wand zu übertragen und feste Kontaktstellen

zur Wand zu bilden. Um den Körper in jeder Stellung im Gleichgewicht zu halten, platziert der Kletterer seine Hände so, dass eine möglichst hohe Haltesicherheit Rückhalt für die Kletterbewegungen der Arme, des Rumpfes und der Beine gibt.

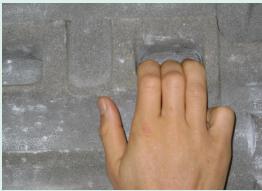
**Können/Leistung  
# s. S. 21-22**

**Verstehen/  
Verständigung  
# s. S. 29-31**

**Körper/Umwelt  
# s. S. 27-28**

**Verantwortung  
# s. S. 31-33**

**Wohlbefinden/  
Fitness  
# s. S. 28-29**

| Bewegungsmerkmale<br>(6 Beispiele)   | Grundlegende Erfahrungen   | Erweiterte Erfahrungen  | Mehrperspektivische Erfahrungen  |
|--|--|---|--|
| <p><b># Lochgriff</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blick auf Griff richten</li> <li>- Finger platzieren</li> <li>- Griff fassen durch Nachruckeln (aus: Köstermeyer, G., Tusker, F. siehe Literaturangabe)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler steht am Wandfuß und platziert 4 bis minimal 2 Finger in Löchern <math>\Rightarrow</math> Verstehen</li> <li>- Schüler hängt sich beidarmig an große Löcher (Lochtiefe mindestens 2 Fingerglieder)</li> <li>- Schüler steht am Wandfuß und benutzt dieselben Löcher mit Kombination Mittel- und Zeigefinger oder Mittel- und Ringfinger <math>\Rightarrow</math> Variieren</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler bündelt 3 Finger in einem Loch übereinander (aus: Köstermeyer, G., Tusker, F. siehe Literaturangabe) <math>\Rightarrow</math> Akzentuieren</li> <li>- Schüler klettert im Toprope und benutzt situativ Löcher, die immer weiter auseinander liegen <math>\Rightarrow</math> Integrieren</li> </ul> | <p><b># Könnens- und Leistungs-erfahrungen erschließen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler klettern mit dem Einsatz von nur einer Hand (präzises Treffen der Griffen – flaches Gelände)</li> </ul> <p><b># Verstehen und Verständigung bewirken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitschüler zeigen geeignete Griffen an (Lotsenspiel, vgl. S. 37)</li> </ul>                |
| <p><b># Reibungsgriff</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blick auf Griff richten</li> <li>- Finger flach platzieren</li> <li>- Ellbogen möglichst wandnah halten</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler steht am Wandfuß und platziert Finger auf Reibungsgriffen</li> <li>- Schüler steht am Boden und hängt sich beidarmig an 2 Reibungsgriffe</li> <li>- Schüler variiert Position des Ellbogen und erspürt Unterschiede <math>\Rightarrow</math> Kontrastieren</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler benutzt Reibungsgriff nur mit 3 Fingern</li> <li>- Schüler klettert runde Kante und klammert an Reibungsgriffen</li> <li>- Schüler klettert Quergang (1 Griff immer auf Reibung, z.B. Struktur, anderer Griff immer positiver Zuggriff)</li> </ul>   | <p><b># Körper- und Umwelterfah-rungen ermöglichen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler testen das Reibungsverhalten unterschiedlicher Griff-Materialien (Beton, Holz, Kunststoff) in der Sporthalle/auf dem Schulhof</li> <li>- Schüler klettern mit und ohne Magnesium</li> </ul>  |
| <p><b># Zangengriff</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blick auf Griff richten</li> <li>- Finger platzieren</li> <li>- Daumen als Gegendruckzange platzieren</li> <li>- Griff fassen durch Nachruckeln (aus: Köstermeyer, G., Tusker, F.)</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler steht am Wandfuß und hält Sanduhren</li> <li>- Schüler hält einfache Zangengriffe (Winkel zwischen Daumen und Fingern <math>\leq 45^\circ</math>)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler hält Zangen mit Winkel <math>&gt; 45^\circ</math> und <math>&lt; 60^\circ</math></li> </ul>  | <p><b># Körper- und Umwelterfah-rungen ermöglichen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler testen verschiedene Grifftechniken mit Zangengriffen an der Sprossenwand, Kletterstange, Barren</li> </ul> <p><b># Verantwortungsbewusst-sein entwickeln</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufklärung von Belastungen und Gefahren</li> <li>- Gesundheitsbewusstes Greifen</li> </ul> |
| <p><b># Leistunggriff</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blick auf Griff richten</li> <li>- Finger platzieren</li> <li>- Fingerposition flach, hängend oder aufgestellt (Letzteres nur in Ausnahmen)</li> <li>- Griff fassen durch Nachruckeln (aus: Köstermeyer, G., Tusker, F.)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler steht am Wandfuß und platziert 2 bis 4 Finger auf Leisten</li> <li>- Schüler steht am Wandfuß und benutzt dieselben Leisten mit Kombination Mittel- und Zeigefinger oder Mittel- und Ringfinger</li> <li>- Schüler versucht, immer mit flacher Fingerstellung zu greifen <math>\Rightarrow</math> Verletzungsprophylaxe</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler greift Leisten in überstreckter Körperstellung <math>\Rightarrow</math> Kontrastieren</li> <li>- Schüler nimmt Leisten als Untergriffe</li> <li>- Schüler hängt sich beidarmig an Leisten (Leistenbreite mindestens 2 Fingerglieder)</li> </ul>  | <p><b># Wohlbefinden und Gesundheitsverständnis erzeugen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler entwickeln die ergonomischste Art, um Leisten unterschiedlicher Breite zu halten</li> </ul>  |



| Bewegungsmerkmale   | Grundlegende Erfahrungen  | Erweiterte Erfahrungen  | Mehrperspektivische Erfahrungen   |
|---|---|---|---|
| <p><b># Griffwechsel durch Wegziehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blick auf Griff richten</li> <li>- Wechselhand über die Haltehand legen</li> <li>- Schwungholen durch Beugen des Haltearmes</li> <li>- Im „toten Punkt“<sup>3</sup> Haltehand wegziehen</li> <li>- Neue Greifhand positionieren und Griff zügig fassen</li> <li>- Bewegung durch weiches Nachgeben im Arm abfangen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler steht am Boden und führt Griffwechsel durch ⇒ Verstehen</li> <li>- Schüler steht in Kletterstellung und führt Griffwechsel durch ⇒ Anwenden</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler klettert Quergang und führt vor jedem Weitergreifen Griffwechsel durch ⇒ Automatisierung und Bewegungsvorplanung</li> <li>- Schüler erprobt Griffwechsel im Überhang ⇒ Akzentuieren</li> </ul> | <p><b># Körpererfahrungen ermöglichen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler führt Griffwechsel in Zeitlupe durch, am Ärmel hängen kleine Glöckchen, die dabei nicht klingeln dürfen</li> </ul> <p><b># Abenteuer und Spannung erzeugen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler führt Griffwechsel mit verschlossenen Augen durch (im Boulderbereich mit Mattensicherung)</li> </ul> |

Körper/  
Umwelt  
# s. S. 27-28

Abenteuer/  
Spannung/  
Grenzerfahrungen  
# s. S. 22-23

Können/Leistung  
# s. S. 21-22

|                                       |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|
| <b># Griffwechsel durch Umgreifen</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blick auf Griffe richten</li> <li>- Mit freier Hand Zwischengriff nehmen</li> <li>- Zu versetzende Hand lösen und weitergreifen</li> <li>- Gewünschte Hand platzieren und Griff fassen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler steht am Boden und führt Griffwechsel durch</li> <li>- Schüler steht in Kletterstellung und führt Griffwechsel durch</li> <li>- Schüler versucht Griffwechsel an immer schwierigeren Griffen</li> </ul> | <p><b># Könnens- und Leistungs-erfahrungen erschließen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler führt Griffwechsel mit verschlossenen Augen durch (Boulderbereich)</li> <li>- Schüler führt Griffwechsel in überstreckter Körperstellung durch</li> <li>- Schüler klettert Quergang und führt vor jedem Weitergreifen Griffwechsel durch ⇒ Automatisieren</li> </ul> |
|---------------------------------------|--|--|--|

Körper/Umwelt  
# s. S. 27-28

|  |   |
|--|---|
| <b># Gelände</b>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geneigte, senkrechte und überhängende Wände, Blöcke, großes Angebot an allen Griffarten, keine unergonomischen Griffe, 10 Griffe pro m~, auch rutschige „abgespeckte“ Griffe.</li> </ul>   |
| <b># Schleudererfahrungen</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Abrutschen:</b> Unwillkürliches plötzliches Abrutschen vom Griff hervorgerufen durch fehlenden Formchluss und ungünstige Zugrichtung am Griff ⇒ Griff voll fassen, Hände reinigen und Magnesium benutzen, Zugrichtung ändern.</li> <li>- <b>„Dicke Arme“:</b> Übersäute Unterarme hervorgerufen durch zu festes Greifen und mangelhafte Trittechnik ⇒ „weich“ Greifen, d. h. die gerade notwendige Kraft zum Griff-Halten verwenden, Körpergewicht mehr über die Standfläche bringen, Klettern am „langen Arm“ (Streckung im Ellbogen).</li> </ul>  |
| <b># Das besondere Thema: „Punkte sammeln“</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eine Kletterfläche wird definiert und markiert (z.B. 1 Platte oder 2 m<sup>2</sup>). Aus verschiedenen Ausgangsstellungen müssen die Kletterer durch die Berührung von Griffen und Tritten Punkte sammeln. Eine Griffberührung zählt einen Punkt. Die Punkteleistungen der Kletterer werden summiert und stellen das Endergebnis dar.</li> <li>- Varianten: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Zwei Tritte werden definiert, die mit den Füßen nicht verlassen werden dürfen. Der Kletterer muss durch Gewichtsverlagerung versuchen, so viele Griffen wie möglich mit den Händen in der begrenzten Fläche zu berühren. Jeder berührte Griff muss gehalten werden, und von diesem aus muss die andere Hand weitergreifen.</li> <li>b) Zwei Griffe werden definiert, die nicht losgelassen werden dürfen. Der Kletterer muss durch Gewichtsverlagerung versuchen, so viele Tritte wie möglich mit den Füßen in der begrenzten Fläche zu berühren.</li> <li>c) Ein Griff und ein Tritt werden definiert, die von einer Hand und einem Fuß nicht verlassen werden dürfen. Die andere Hand und der andere Fuß müssen versuchen, so viele Griffe und Tritte wie möglich in der begrenzten Fläche zu berühren.</li> <li>d) Ein Kletterer muss versuchen, die Varianten a, b, c mit verbundenen Augen zu lösen.</li> <li>e) Ein Kletterer muss versuchen, die Varianten a und b mit jeweils nur einer Hand oder nur einem Fuß durch dynamisches Weitergreifen oder Weitertreten zu lösen.</li> </ul> </li> </ul> |

Kreativität/  
Ästhetik/  
Gestaltung  
# s. S. 25-27

<sup>3</sup> Toter Punkt: Umkehrpunkt einer Bewegung, an dem für ganz kurze Zeit ein Bewegungsstillstand herrscht.

Unbelastet  
Weitertreten –  
der Schlüssel  
zum kontroll-  
lierten Klet-  
tern

Kreativität/  
Ästhetik/  
Gestaltung  
# s. S. 25-27

Körper/Umwelt  
# s. S. 27-28

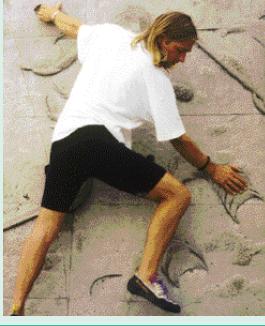
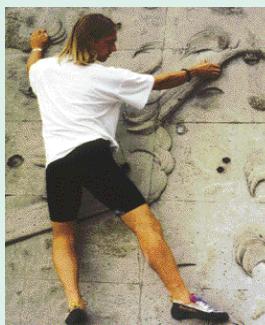
Abenteuer/  
Spannung/  
Grenzerfahrungen  
# s. S. 22-23

Können/Leistung  
# s. S. 21-22

Unbelastet Weitertreten

Das unbelastete Weitertreten wird möglich, indem der zu versetzende Fuß vom Körpergewicht entlastet wird, und somit das Bein frei für das Weitertreten ist. Das folgende Antreten mit dem Fuß

kann in einem stabilen Gleichgewichtszustand präzise erfolgen. Das unbelastete Weitertreten erfolgt meistens in frontaler Stellung des Körpers zur Wand, d. h. Schulter- und Beckenachse sind frontal bzw. parallel zur Wand ausgerichtet.

| Bewegungsmerkmale<br>(3 Beispiele)  | Grundlegende Erfahrungen   | Erweiterte Erfahrungen   | Mehrperspektivische Erfahrungen  |
|---|--|--|--|
| <p># Reintreten unter den KSP</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unbelastetes Bein lösen und mit dem Fuß unter den KSP treten</li> <li>- Belastungswechsel von einem Fuß auf den anderen</li> <li>- Zu versetzenden Fuß lösen und mit Bein weitertreten</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler erspürt das Problem, dass der zu versetzende Fuß voll belastet ist</li> <li>- Bodenübung: Schüler steht in Spreizstellung am Boden und soll rechten oder linken Fuß versetzen, Schüler findet Lösungen ⇒ Verstehen</li> <li>- Schüler versucht in Kletterstellung unbelastet weitertreten ⇒ Transfer</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler probiert sich an senkrechten Wandstellen</li> <li>- Klatschspiel: Während der Schüler seinen KSP verlagert, klatscht ein anderer Schüler, der kletternde Schüler muss sofort stehen bleiben, seine Bewegungen „einfrieren“ und erkennt so die unterschiedlichen Stabilitätsstufen ⇒ Akzentuieren</li> </ul> | <p># Bewegungsgestaltung zum Ausdruck bringen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler demonstriert und kommentiert seine Lösung ⇒ bewegungs- und gefühlsbezogene Reflexion</li> </ul> <p># Körper- und Umwelterfahrungen ermöglichen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler erklettern eine Kastenlandschaft in der Sporthalle und wenden unterschiedliche Möglichkeiten des unbelasteten Weitertretens an ⇒ Integrieren</li> <li>- Muskelspannung/-entspannung</li> <li>- Ein-/Ausatmen</li> </ul> |
| <p># Stützen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- seitengleiche Hand stützt auf der Seite des zu versetzenden Fußes</li> <li>- Auf Hüfthöhe stützen</li> <li>- Zu versetzendes Bein kann stabil weitertreten</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bodenübung: Schüler steht seitlich vor der Wand, wandnäher Fuß soll versetzt werden, dazu stützt Schüler mit wandseitiger Hand in die Wand und kann Fuß versetzen ⇒ Verstehen</li> <li>- Schüler versucht Stützen in einem Kamin (aus Kästen) ⇒ Transfer</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler versucht Stützen in einer Verschneidung ⇒ Transfer</li> <li>- Schüler variiert die Stützhöhe ⇒ Kontrastieren</li> </ul>   | <p># Abenteuer, Spannung und Grenzerfahrungen vermitteln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler spreizen eine Verschneidung mit verschlossenen Augen hoch. Dabei sind die Hände mit ca. 1 m langen Schlingen an Füße gefesselt</li> </ul> <p># Körper- und Umwelterfahrungen ermöglichen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stützvarianten in Abhängigkeit spezifischer Wandstrukturen erfahren</li> </ul>   |
| <p># Schwerpunktverlagerung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- KSP wird über die Trittfäche des nicht zu versetzenden Fußes verlagert</li> <li>- Zu versetzender Fuß kann entlastet werden und Bein kann weitertreten</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bodenübung: Schüler steht in leicht gespreizter Stellung am Boden und versucht durch Körperverlagerung einen Belastungswechsel vorzunehmen ⇒ Verstehen</li> <li>- Schüler geht am Boden ausgelegtes Dreieck ab, die Spreizweite nimmt stetig zu</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler versucht am Boden liegende Medizinbälle zu begehen ⇒ Kontrastieren</li> <li>- Schüler klettert im Top-rope markierte Strecke mit zunehmenden Spreizstellungen ⇒ Variieren</li> <li>- Schüler balanciert über senkrecht stehende kleine Holzklötzen ⇒ Akzentuieren</li> </ul>                                | <p># Könnens- und Leistungs-er-fahrungen erschließen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler klettert flach geneigte Wand mit kleinen Steinen oder Bällen in den Händen, Zwang zu verstärktem Stand auf den Füßen und kontrollierter KSP-Verlagerung</li> </ul> <p># Körper- und Umwelterfahrungen ermöglichen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungs-/Körpergefühle im Zusammenhang mit KSP-Verlagerung</li> </ul>   |

## # Gelände

- Senkrechte Wand, geneigte Wand, Verschneidungen, große Griffe und Tritte.

## # Schleiserfahrungen

- **Belastet antreten:** Tritt wird durch mangelnde KSP-Verlagerung belastet angetreten, Blick wird zu früh nach oben geführt ⇒ Arm strecken, damit der Körper die KSP-Verlagerung mitmacht, länger den Blick auf den Tritten ruhen lassen, zur optischen Unterstützung eine lange Schlinge mit Abseilachter um die Hüfte hängen (der Abseilachter hängt zwischen den Beinen und zeigt so die Lage des KSP an).

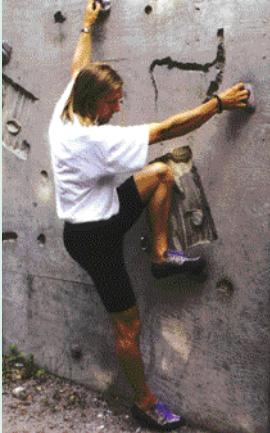
**Körper/  
Umwelt**  
# s. S. 27-28

## Eindrehen

Das Eindrehen bezeichnet eine in senkrechten und überhängenden Wänden angewandte Klettertechnik, bei welcher der Körper aus seiner frontalen Stellung zur Wand in eine seitlich angewinkelte, sogenannte eingedrehte Körperposition gebracht wird. Die Schulter- und Beckenachse stehen dabei senkrecht, in manchen Fällen etwas

davon abweichend, zur Kletterwand. Die Vorteile dieses Bewegungsgrundmusters sind eine verlängerte Reichweite, ein verringelter Kraftaufwand und eine erhöhte Stabilität der Körperstellung. Das Eindrehen kann vor allem Anfänger aus der begrenzten Sichtweise der „frontalen“ Bewegungsmöglichkeiten des Körpers führen.

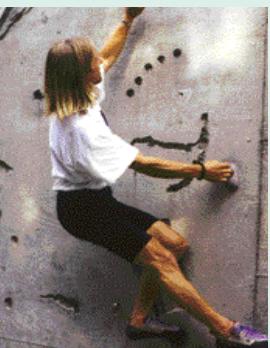
**Maximale Reichweite durch Ein-drehen**

| Bewegungsmerkmale   | Grundlegende Erfahrungen  | Erweiterte Erfahrungen  | Mehrperspektivische Erfahrungen  |
|---|---|---|--|
| <p><b>① Frontale Ausgangsstellung</b><br/>- Schulter- und Beckenachse parallel zur Wand</p> <p><b>② Rechte Hand greift Seite- oder Untergriff auf Kopfhöhe</b></p> <p><b>③ Linker Fuß tritt mit dem Außenrast in Falllinie der rechten Hand auf Kniehöhe an</b><br/>- Bein dabei mit dem Knie nach innen eingedreht</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bodenübung: Schüler steht am Boden vor der Wand und wiederholt die Bewegungsmerkmale 1-3 jeweils mehrere Male</li> <li>- Schüler richtet sich auf und testet maximale Reichweite ⇒ Akzentuieren</li> <li>- Schüler vergleicht gebeugten und gestreckten Eindreharm ⇒ Kontrastieren</li> <li>- Schüler nimmt definierte Stellung in der Wand ein und führt Gesamtbewegungsablauf durch. Zusammenspiel der Teilbewegungen in Klettersituation ⇒ Integrieren</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler versucht 2 Eindrehbewegungen direkt hintereinander auszuführen</li> <li>- Schüler schildert den gesamten Bewegungsablauf mündlich ⇒ bewegungsbezogen und körperbezogen</li> <li>- Schüler nimmt zum Aufrichten einen Tritt, der außerhalb der Falllinie der Eindrehhand liegt ⇒ Kontrastieren</li> </ul> | <p><b># Könnens- und Leistungs-erfahrungen erschließen</b><br/>- Schüler erklettern die Sprossenwand oder ein Kletternetz mit der Eindrehtechnik</p> <p><b># Bewegungsgestaltung und Ästhetik zum Ausdruck bringen</b><br/>- Schüler sammelt Erfahrungen an überhängenden und „liegenden“ Stellen ⇒ Kontrastlernen</p> |

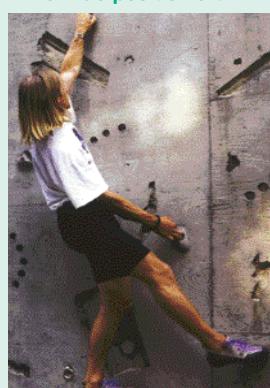
**Können/Leistung**  
# s. S. 21-22

**Kreativität/  
Ästhetik/  
Gestaltung**  
# s. S. 25-27

**④ Körperhub mit linkem Bein**  
- Streckung in Knie- und Hüftgelenk  
- Linke Haltehand bleibt fixiert oder geht mit



**⑤ Rechter Fuß wird zum Stabilisieren beliebig rechts der Falllinie rechte Hand/ linker Fuß positioniert**

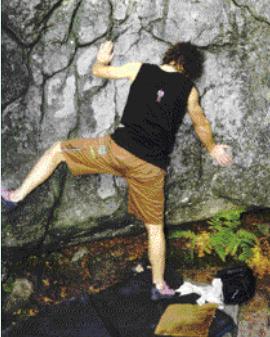
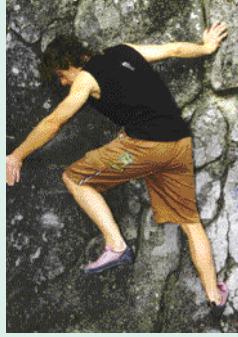
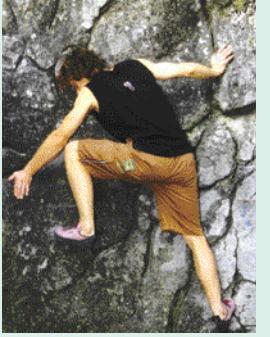


|                      |  |
|----------------------|--|
| # Gelände            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Große Griffe, Eindrehgriff und Tritt zum Aufrichten in Falllinie, senkrechte bis überhängende Wand, Beidseitigkeit beachten, Entfernung von Eindrehgriff und Tritt zum Aufrichten variieren.</li> </ul>   |
| # Schleiserfahrungen | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Eindrehposition kann nicht gehalten werden:</b> Ursachen: Kraftmangel, zu hohe Körperspannung durch zu hohes Antreten.</li> <li>- <b>Zielgriff nicht erreicht:</b> zu niedrig angetreten, zu schwache Körperrotation.</li> <li>- <b>„Offene-Tür“-Position:</b> freies Ausstellbein falsch oder zu spät positioniert, KSP nicht in Falllinie der Haltehand und der Trittfäche.</li> </ul> |

### Spreizen und Stützen

Besonders in Verschneidungen kommt das Spreizen und Stützen zur Anwendung. Durch das Ausspreizen der gegenüberliegenden Wände mit den Beinen vergrößert sich die Standfläche und der KSP senkt sich ab. Dadurch wird diese Position sehr stabil und kann sich kraftsparend auswirken, sofern nicht eine eingeschränkte Hüft- und Beinbeweglichkeit zu großen Muskelspannungen und somit

zu Verkrampfung führt. Nicht selten können die Hände sogar gleichzeitig die Griffe loslassen, was die Entlastung der Arme beweist. Wechselt man diese Technik in einer langen Verschneidung von rechter zu linker Körperseite ab, dann kann ein gleichmäßiger Bewegungsablauf entstehen, der ohne starke Zugarbeit der Arme auskommt. Fortgeschrittene und Köner wenden diese Technik teilweise auch in planen Wänden an.

| Bewegungsmerkmale   | Grundlegende Erfahrungen   | Erweiterte Erfahrungen  | Mehrperspektivische Erfahrungen  |
|---|--|---|--|
| <p>① Ausgangsstellung: Hände und Füße auf jeweils gleicher Höhe, beide Knie auswärts gedreht</p> <p>② Rechte Hand stützt auf Hüfthöhe</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bodenübung: Schüler steht seitlich zur Wand am Boden, wandnäher Fuß soll versetzt werden, dazu stützt Schüler mit der wandnahen Hand auf Hüfthöhe in die Wand und versetzt den wandnahen Fuß ⇒ Verstehen</li> <li>- Schüler steht vor einer „Bilderbuch-Verschneidung“ und bekommt einen Zug nach dem anderen angesagt</li> <li>- Schüler klettert in Zeitlupe</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler stützt auf verschiedenen Höhen ⇒ Kontrastieren</li> <li>- Schüler stützt mit Handballen, Daumen, Fingerspitzen, Faust ⇒ Variieren</li> <li>- Schüler stützt nur mit Reibungsgriffen</li> <li>- Schüler spreizt in einer Kombination aus: 1 Knie nach innen gedreht, 1 Knie nach außen gedreht</li> <li>- Schüler klettert Verschneidung ab ⇒ Akzentuieren</li> </ul> | <p># Abenteuer, Spannung und Grenzerfahrungen vermitteln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler führen das „Bierkastenklettern“ durch<sup>4</sup></li> </ul> <p># Körper- und Umwelterfahrungen ermöglichen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transferübung: Schüler geht mit Unterarmgehstützen am Boden</li> </ul> <p># Umwelterfahrungen ermöglichen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler klettern in der Sporthalle eine Verschneidung aus Kästen nach oben (Abstand der Kästen kann variiert werden, Kästen gegen Umstürzen sichern!)</li> </ul> |
| <p>③ Rechter Fuß wird entlastet und tritt stabil weiter</p>    |  |   |  |
| <p>④ Linke Hand stützt auf Hüfthöhe</p>    |  |   |  |
| <p>⑤ Linker Fuß tritt stabil weiter</p>   |  |   |  |



Körper/  
Umwelt  
# s. S. 27-28

Gegendruck-  
technik – auch  
Piazen genannt

Gemeinsames  
Handeln  
# s. S. 23-25

Können/Leistung  
# s. S. 21-22

Körper/Umwelt  
# s. S. 27-28

# Gelände

- Liegende bis senkrechte Verschneidung, große Griffe und Tritte, Kamin.

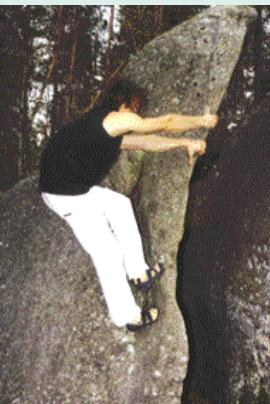
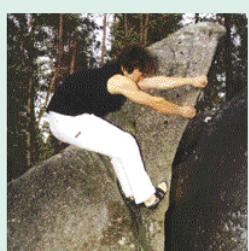
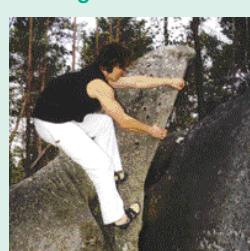
# Schülererfahrungen

- **Schüler stützt auf falscher Seite** ⇒ Korrektur vornehmen.
- **Zu hohes Stützen:** Überlastung des Schultergelenkes.
- **Oberkörper zu statisch:** Nicht alle Zuggriffe für die Haltehand können genutzt werden.

## Gegendrucktechnik

Mit der Gegendrucktechnik können Wandstrukturen wie Risse, Hangleisten und Kanten überwunden werden. Die Gegendrucktechnik weicht vom Prinzip „den KSP möglichst über der Standfläche zu halten“ ab. Durch weites Hinauslehnen des Rumpfes nach hinten, entsteht ein verstärkter Zug der Hände an den

Griffen und ein verstärkter Druck der Füße auf die Tritte. Diese entgegengerichteten Kräfte bilden einen Gegendruck, der den Körper stabilisiert und sogar stabiles Weitertreten und Weitergreifen ermöglicht. Die auftretenden Gegendruckkräfte erschweren das längere Verweilen in der Hangelposition und zwingen deshalb zu zügigem Weiterklettern.

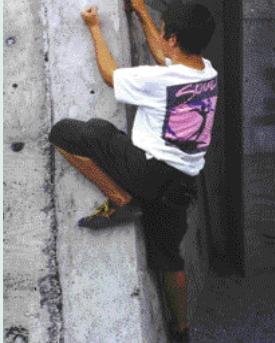
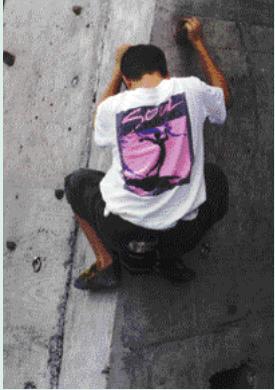
| Bewegungsmerkmale   | Grundlegende Erfahrungen   | Erweiterte Erfahrungen   | Mehrperspektivische Erfahrungen  |
|---|--|--|--|
| <p><b>1 Frontale Ausgangsstellung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulter- und Beckenachse parallel zur Wand</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler versucht das Einnehmen der Position und auf Gegendruck stehen zu bleiben ⇒ Verstehen</li> <li>- Schüler verändert Position des KSP nach vorne, hinten und zur Seite ⇒ Variieren</li> <li>- Schüler variiert Beugestellung der Arme ⇒ Kontrastieren</li> <li>- Schüler versucht Fortbewegung zur Seite an Hangleiste oder nach oben</li> <li>- Schüler greift Hand nach Hand weiter</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler versucht, mehrere Gegendruckzüge zu verbinden (Hangleiste oder Piazen an Kante) ⇒ Integrieren</li> <li>- Schüler tritt nur auf Reibung an</li> <li>- Schüler nimmt auch Tritte, die nicht in Falllinie der Hände liegen ⇒ Variieren</li> <li>- Schüler klettert eine Felskante mit möglichst vielen und möglichst wenigen Kletterzügen</li> <li>- Schüler greift Hand über Hand weiter</li> </ul> | <p><b># Gemeinsames Handeln und soziales Wohlgefühl fördern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bodenübung: Zwei Schüler sitzen sich gegenüber am Boden, Handfassung, Schüler ziehen sich beide nach oben, Füße stehen auf Gegendruck aneinander</li> </ul> <p><b># Könnens- und Leistungserfahrungen erschließen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler klettert eine an einer Sprossenwand maximal steil aufgestellten Langbank in der Gegendrucktechnik nach oben (Bank festbinden!)</li> </ul> <p><b># Körpererfahrungen sammeln</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler versucht zwischen Anspannung und Entspannung zu wechseln</li> <li>- Ein-/Ausatmen in Belastungs- und Entlastungsphasen</li> </ul> |
| <p><b>2 Linke Hand greift an horizontale oder vertikale Kante auf Zug nach hinten, unten, oben oder zur Seite</b></p>                      | <p><b>3 Linker oder rechter Fuß tritt in Falllinie auf Gegendruck an</b></p>    | <p><b>4 Rumpf lehnt sich nach hinten</b></p> <p><b>Zweiter Fuß tritt ebenfalls auf Gegendruck an</b></p>    |  |

- # **Gelenke**
  - Horizontale Hangelleiste an Block oder Wand, flach liegende Kante, Untergriff-Hangelleiste, senkrechte Kante.
- # **Schülererfahrungen**
  - **Große Kraftanstrengung wegen gebeugten Armen:** möglichst oft am „langen Arm“ klettern (Ellbogen gestreckt).
  - **Abrutschen:** Abstand zwischen Händen und Füßen zu groß.
  - **Mangelnde Zugkraft:** Griffe anders halten, Unterstützung durch mehr Körperfunktion.

### Froschtechnik

Die Froschtechnik eignet sich hervorragend für das Klettern von Kanten und Pfeilern sowie für das Aufrichten aus allen tief gebeugten Beinstellungen. Die Froschtechnik bekam ihren

Namen wegen der großen Ähnlichkeit mit den Beinbewegungen eines schwimmenden Frosches. Bei sehr großer Hüftbeweglichkeit kann der KSP nahe an die Wand gebracht werden, was zur Entlastung der Arme beiträgt.

| Bewegungsmerkmale  | Grundlegende Erfahrungen   | Erweiterte Erfahrungen  | Mehrperspektivische Erfahrungen   |
|--|--|---|---|
| <p>① <b>Ausgangsstellung: Hände und Füße auf jeweils gleicher Höhe</b></p> <p>② <b>Linker Fuß tritt stabil auf Kniehöhe an</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bodenübung: Schüler ist in Liegestützstellung, nimmt nacheinander beide Füße nach vorne und richtet sich auf ⇒ Verstehen</li> <li>- Leiterübung: Schüler versucht den Bewegungsablauf an einer Leiter</li> <li>- Schüler nimmt Froschposition an einer Kante ein</li> <li>- Schüler versucht gesamten Bewegungsablauf an einer Kante ⇒ Integrieren</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler variiert die Tritthöhe</li> <li>- Schüler versucht Ruheposition einzunehmen</li> <li>- Schüler versucht mehrere Züge hintereinander im Toprope</li> <li>- Schüler klettert Froschtechnik ab</li> <li>- Schüler versucht zusätzlich mit den Kniehöhen Kante festzuklammern</li> </ul> | <p># <b>Könnens- und Leistungserfahrungen erschließen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler transportiert einen Wasserbecher im Toprope nach oben</li> </ul> <p># <b>Bewegungsgestaltung und Ästhetik zum Ausdruck bringen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kreatives Experimentieren</li> </ul> |
| <p>③ <b>Rechter Fuß tritt stabil auf Kniehöhe an; Hände greifen zu geeigneten Zuggriffen weiter</b></p>  <p>④ <b>Beidbeiniger Körperhub mit Zugunterstützung durch die Arme</b></p>  |  |   |   |



# Gelände

- Leiter, geneigte bis senkrechte Wand oder Kante.

# Schlosserfahrungen

- **Körperhub bevor Arme weitergreifen** ⇒ eventuell ungünstige Halteposition durch zu tief befindliche Hände.
- **Füße nicht auf selber Höhe** ⇒ eventuell ungleichmäßiger Körperhub.
- **Belastetes Antreten der Tritte** ⇒ Störung des Kletterflusses durch zu geringe Verlagerung des KSP.

# Das besondere Thema: \* Suchen

An der Kletterwand werden kleine Gegenstände versteckt, welche die Kletterer in begrenzter Zeit suchen müssen. Die Anzahl der gefundenen Gegenstände wird gewertet.

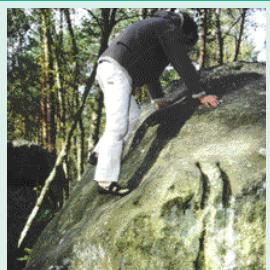
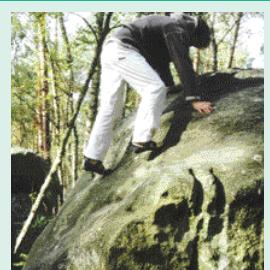
- Es werden kleine Geldstücke in tiefen Griffen versteckt. Die Kletterer haben eine begrenzte Zeit, diese zu finden. Der Wert der Geldstücke wird summiert. Die wertvolleren Münzen werden in schwierig zu erreichenden Griffen versteckt.
- Es werden kleine Puzzleteile in Griffen versteckt. Ein Kletterer sucht solange, bis er ein Teil gefunden hat. Der Partner versucht, am Boden sein gefundenes Teil in das Puzzle einzubauen.
- Es werden mehrere kleine Tritte in großen Griffen versteckt. Die dazugehörigen passenden Schrauben werden gesondert versteckt. Die Kletterer einer Mannschaft suchen in begrenzter Zeit die Tritte und Schrauben, um damit einen unfertigen Quergang mit den gefundenen Tritten zu bestücken und zu klettern.
- Ein Wort aus der „Klettersprache“ wird in Buchstaben zerteilt und auf Zettel geschrieben. Die Kletterer müssen so schnell wie möglich die Zettel finden und die darauf stehenden Buchstaben zum richtigen Wort zusammensetzen.
- An einer Boulderwand werden bestimmte Griffen und Tritte lose angeschraubt. Ein Kletterer muss alle losen Griffen und Tritte finden. Kriterium: Jeder Griff und Tritt muss vor Belastung vom Kletterer geprüft werden.

## Reibungstechnik

Geschlossene Platten ohne markante Griffe und Tritte können den Kletterer schon bei geringer Neigung vor schwierige Aufgaben stellen. Beim Klettern von Platten ist es wichtig, den Körperschwerpunkt über der Standfläche zu halten. Dadurch gerät der Oberkörper ein Stück

vom Fels weg und erzeugt Druck auf die Tritte. Wenn der Oberkörper sehr nah an der Wand liegt, können die Füße wegrutschen. Den Sohldruck kann man erhöhen, wenn sich im Falle vorhandener Griffe der Oberkörper etwas nach hinten lehnt.

Reibungsklettern ist auch an Langbänken, die an der Sprossenwand eingehängt sind, möglich

| Bewegungsmerkmale  | Grundlegende Erfahrungen   | Erweiterte Erfahrungen   | Mehrperspektivische Erfahrungen  |
|--|--|--|--|
| <p><b>① Ausgangsstellung: Hände und Füße auf jeweils selber Höhe</b></p>  <p>- KSP zentral über der Standfläche</p>  <p><b>② Hände stützen leicht seitlich vor dem Körper auf Hüfthöhe</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler testet den Reibungswert der Sohlen in verschiedenen Fußstellungen ⇒ Variieren</li> <li>- Schüler sucht geeignete Körperposition durch Variieren des KSP</li> <li>- Schüler versetzt die Füße und versucht sich aufzurichten</li> <li>- Schüler quert zur Seite</li> <li>- Schüler übersetzt seitlich mit den Füßen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler klettert mit jeweils einem kleinen Stein in der Hand ⇒ Akzentuieren</li> <li>- Schüler klettert mit verschlossenen Augen</li> <li>- Schüler klettert einarmig</li> <li>- Schüler klettert ab</li> <li>- Schüler klettert auf Tempo ⇒ gegeneinander, eigene Zeit verbessern</li> </ul> | <p><b># Körper- und Umwelterfahrungen ermöglichen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler benutzen unterschiedliche Schuharten und/oder klettern in Socken</li> </ul> <p><b># Gemeinsames Handeln und soziales Wohlfühlgefühl fördern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwei Schüler klettern verbunden mit einem kurzen Seil eine Reibungsplatte</li> </ul> <p><b># Umwelterfahrungen ermöglichen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler erklettern steil aufgestellte in Sprossenwand eingehängte Langbänke (Neigung kann variiert werden) ⇒ Bank sichern</li> </ul> |
| <p><b>③ Füße treten stabil weiter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleine Schritte</li> <li>- Frontale Kletterstellung</li> <li>- Mittlere bis hängende Fersenposition</li> </ul>   |  |  |   |

Körper/Umwelt  
# s. S. 27-28

Gemeinsames Handeln  
# s. S. 23-25



**Körper/  
Umwelt**  
# s. S. 27-28

- # **Gelände**
  - Platten verschiedener Neigung (sehr flach bis mittelsteil) und Oberfläche (glatt bis rauh).
- # **Schülererfahrungen**
  - **Abrutschen** ⇔ KSP ist zu nah an der Wand.
  - **Erschwertes Aufrichten** ⇔ zu große Schrittlänge.
  - **Reibungsgefühl nicht vorhanden** ⇔ Gefühl für den Druckpunkt fehlt wegen zu starker Konzentration auf die Griffe.

**Stemmen**

Große Spalten, die breiter als der menschliche Körper sind, werden Kamine genannt. Diese können mit der Stemmetechnik erklettert werden. Dabei wird der Gegendruck zwischen dem Rücken und den Füßen, Händen oder Knien genutzt. Der Körperhub erfolgt durch das Auflö-

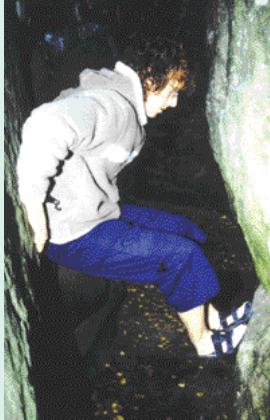
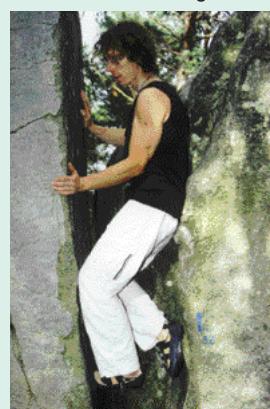
sen des Gegendrucks und das Hochstemmen des Körpers durch Strecken der Arme und Beine. Das Klettern von Kaminen ist eine athletische Klettertechnik bei der sich interessante Tiefblicke zwischen den Beinen ergeben. Sehr bewegliche Kletterer können auch von einer Wand zur anderen spreizen.

**Kaminklettern –  
Klettern mit Mut**

**Gemeinsames  
Handeln**  
# s. S. 23-25

**Körper/Umwelt**  
# s. S. 27-28

**Abenteuer/  
Spannung/  
Grenzerfahrungen**  
# s. S. 22-23

| Bewegungsmerkmale  | Grundlegende Erfahrungen  | Erweiterte Erfahrungen   | Mehrperspektivische Erfahrungen  |
|--|---|--|--|
| <p><b>① Parallelstemme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rücken lehnt an Wand</li> <li>- Beide Füße auf gleicher Höhe an gegenüberliegender Wand</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler nimmt Stellung im Kamin ein und versucht entspannte Position zu finden ⇔ Verstehen</li> <li>- Schüler drückt mit unterschiedlicher Kraft in die Wand ⇔ Kontrastieren</li> <li>- Schüler versucht Hände zu lösen</li> <li>- Schüler versucht zu stemmen</li> <li>- Schüler versucht mehrere Züge im Toprope aneinanderzuriehen ⇔ Integrieren</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler klettert Kamine, die ungünstige Abstände der Seitenwände aufweisen (zu weit, zu eng)</li> <li>- Schüler variiert die Stützhöhe der Hände</li> </ul> | <p><b># Gemeinsames Handeln und soziales Wohlfühl fördern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bodenübung: Zwei Schüler sitzen Rücken an Rücken am Boden, Knie angewinkelt. Schüler stemmen sich gleichzeitig in den Stand</li> </ul> <p><b># Umwelterfahrungen ermöglichen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler erklettern einen Kamin, der aus einem Kasten und einer Wand gebildet wird (Kasten gegen Umstürzen sichern)</li> </ul> <p><b># Abenteuer und Spannung erleben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler erklettern im Toprope eine „Häuserschlucht“ auf dem Schulgelände</li> </ul> |
| <p><b>② Wechselstemme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände stützen auf Taillenhöhe</li> <li>- Rücken löst sich</li> <li>- Arme und Beine stemmen den Körper hoch</li> <li>- Füße werden nachgesetzt</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rücken löst sich</li> <li>- Beide Arme und Beine stemmen den Körper hoch</li> <li>- Füße werden nachgesetzt</li> </ul>   |  |  |



Körper/  
Umwelt  
# s. S. 27-28

Kraft und Technik  
– der Mantle

Kreativität/  
Ästhetik/  
Gestaltung  
# s. S. 25-27

Können/Leistung  
# s. S. 21-22

Kreativität/  
Ästhetik/  
Gestaltung  
# s. S. 25-27

# Gelände

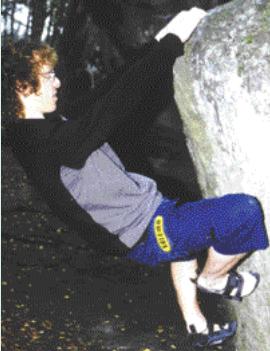
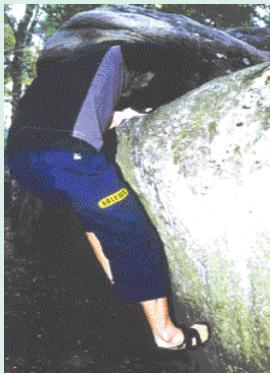
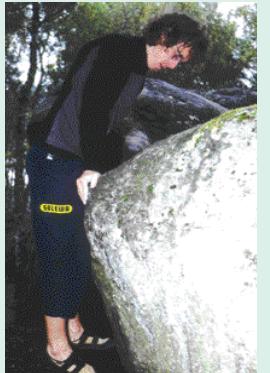
- Kamin mit guten Trittmöglichkeiten, Kamin mit schlechten Trittmöglichkeiten, Seitenwände unterschiedlich geneigt.

# Schleßelerfahrungen

- **Druckpunkt auf den Tritten fehlt** ⇒ möglichst oft am „langen Arm“ klettern (Ellbogen gestreckt).

- **Falsche Kaminwand zum Anlehnhen gewählt.**

Oberkörper nach vorne über die Grifffläche zu bekommen, streckt die Arme bis zum Stütz, stemmt dadurch den Körper hoch und lässt die Füße folgen. Der Mantle ist sehr kraftbetont und kann durch einen Foothook erleichtert werden.

| Bewegungsmerkmale   | Grundlegende Erfahrungen   | Erweiterte Erfahrungen   | Mehrperspektivische Erfahrungen  |
|---|--|--|--|
| <p># Mantle mit Durchsternen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Hände fassen an Absatzkante</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler übt einzelne Teilschritte (Gleichzeitiges Ziehen, Umgreifen etc.)</li> <li>- Schüler baut Teilschritte zusammen</li> <li>- Schüler positioniert zunächst als erstes ein Knie nach</li> <li>- Schüler bekommt Unterstützung zur Gewichtsduzierung (z.B. Seilzug) zum Erleben der Gesamtbewegung ⇒ Verstehen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler übt maximales Hochziehen ⇒ Akzentuieren</li> <li>- Schüler übt maximales Hochtreten und Hochziehen des Gesäßes</li> <li>- Schüler übt Umgreifen auf der „schlechten“ Seite</li> <li>- Schüler übt mit verschlossenen Augen</li> </ul> | <p># Bewegungsgestaltung und Ästhetik zum Ausdruck bringen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler übt Gesamtbewegung bis ein flüssiger Bewegungsablauf sich einstellt</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plötzliches Anziehen mit den Armen und Hochlaufen der Füße bis zum toten Punkt</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Positionierung des Oberkörpers über die Hände und Umgreifen in Stützstellung</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seitliches Trittfassen eines Fußes auf dem Absatz</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weitergreifen und Aufrichten oder ohne Weitergreifen aufrichten</li> </ul>  |

| Bewegungsmerkmale  | Grundlegende Erfahrungen   | Erweiterte Erfahrungen  | Mehrperspektivische Erfahrungen   |
|--|--|---|---|
| <p># Mantle mit Hook</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Hände greifen an Absatzkante</li> <li>- Ein Fuß hookt mit der Ferse an der Absatzkante</li> <li>- Beide Hände ziehen gleichzeitig mit Zugunterstützung durch „hookendes“ Bein</li> <li>- Anderes Bein tritt mehrmals nach</li> <li>- Weiterer Ablauf siehe oben</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- siehe oben (Mantle mit Durchsternen)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- siehe oben (Mantle mit Durchsternen)</li> </ul>  | <p># Könnens- und Leistungserfahrungen erschließen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler mantlet an Pferd, Barren und Tisch</li> </ul> <p># Bewegungsgestaltung und Ästhetik zum Ausdruck bringen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler variiert Hook-Positionen</li> </ul> |

**Körper/  
Umwelt**  
# s. S. 27-28

|                      |   |
|----------------------|---|
| # Gelände            | - Fast senkrechte Wandstelle mit breitem Absatz, senkrechte Wandstelle mit schmalem Absatz, Überhang mit Absatz.  |
| # Schleuderfahrungen | - <b>Mangelnde Zugkraft:</b> Hochziehen des Körpers misslingt.<br>- <b>Mangelnde Stemmkraft:</b> Umgreifen gelingt noch, aber hochstemmen nicht.<br>- <b>Koordinationsprobleme:</b> Umgreifen und das Zusammenspiel Arme und Beine misslingt. |

**Klettern ohne  
Korrekturchance –  
der Dynamo**

**Abenteuer/  
Spannung/  
Grenzerfahrungen**  
# s. S. 22-23

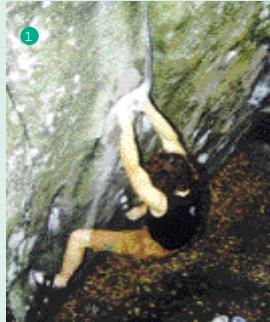
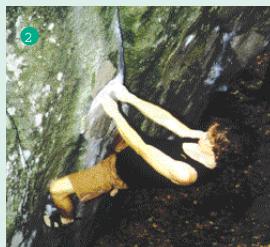
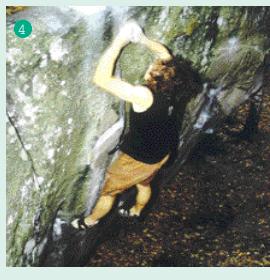
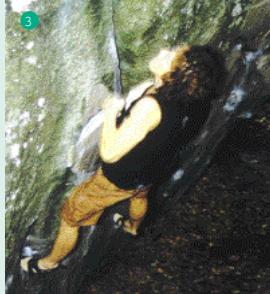
**Können/Leistung**  
# s. S. 21-22

### Dynamisches Klettern

Dynamisches Klettern bezieht Schwung- und Ausholbewegungen in die Gesamtbewegung mit ein.

Dynamisches Klettern dient zur Überbrückung großer Griffabstände, als Alternative zum statischen Klettern mit fixierten (blockierten)

Gelenksstellungen und trägt wesentlich zu einem „fließenden“ Kletterstil bei. Dynamisches Klettern erfordert eine sehr präzise Bewegungskoordination und ist bei Misserfolg nur mit unökonomischem Auffangen der Abwärtsbewegung des Körpers oder gar nicht mehr rückgängig zu machen.

| Bewegungsmerkmale   | Grundlegende Erfahrungen  | Erweiterte Erfahrungen  | Mehrperspektivische Erfahrungen  |
|---|---|---|--|
| # <b>Dynamisches Weitergreifen nach oben</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegung durch angepasstes Tieftreten (Abhocken) einleiten</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprünge nach oben vom Boden aus</li> <li>- Sprünge nach oben vom Boden aus mit Anschlagen an der Wand</li> <li>- Dynamisches Weitergreifen nach oben aus der Kletterstellung, Anschlagen des Zielgriffes, Abspringen und Landen in Weichboxenmatte ⇒ Verstehen</li> <li>- Dynamisches Weitergreifen nach oben an Kletterstellen, die auch leicht statisch geklettert werden könnten ⇒ Integrieren</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bodenübung: Vom Boden aus an eine Reckstange springen und Schwung abfangen</li> <li>- Transferübung: Schüler macht Basketball-Sprungwurf und versucht im „toten Punkt“ (= Umkehrpunkt der Bewegung) zu werfen</li> <li>- Schüler versucht auch kleinere Griffe zu fixieren</li> <li>- Abstände zwischen dem Haltegriff und dem Zielgriff vergrößern</li> </ul> | # <b>Abenteuer, Spannung und Grenzerfahrungen vermitteln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler veranstalten einen High-Jump-Wettbewerb an überhängender Kletterstelle („Wer schafft den weitesten Dynamo?“)</li> </ul> # <b>Könnens- und Leistungserfahrungen erschließen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler machen Dynamos an überhängender Kletterleiter ⇒ Absicherung</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explosive Streckung der Beine in Sprung-, Knie- und Hüftgelenk mit Zugunterstützung der Arme</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vor dem Umkehrpunkt der Bewegung Lösen der Hand zum Weitergreifen</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Umkehrpunkt (Stillstand) der Bewegung Hand am Zielgriff fixieren</li> <li>- Griff durch sofortige Muskelanspannung fixieren</li> <li>- Rückschwungsbewegung durch leichtes Nachgeben der Arme weich abfangen</li> </ul>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitführen des Armes Richtung Zielgriff</li> </ul>   |   |   |  |



Körper/  
Umwelt  
# s. S. 27-28

Häufigstes Klet-  
terproblem: die  
„offene Tür“

Gemeinsames  
Handeln  
# s. S. 23-25

Kreativität/  
Ästhetik/  
Gestaltung  
# s. S. 25-27

Verstehen/  
Verständigung  
# s. S. 29-31

# Gelände

- senkrechte bis überhängende Wand, große Griffe, ebener dämpfender Niedersprungbereich oder Toprope-Sicherung.

# Schleuderfahrungen

- **Zu wenig Schwung** ⇒ mehr Beugung in den Gelenken der schwungholenden Extremitäten.
- **Zu viel Schwung** ⇒ weniger Beugung in den Gelenken der schwungholenden Extremitäten.
- **Schwungholen durch „Pumpen“** ⇒ Nur einmal Schwung holen und entschlossen weitergreifen, Reichweite einschätzen.
- **Zielgriff nicht getroffen** ⇒ Zielgriff bewusst mit den Augen fixieren.
- **Zielgriff nicht gehalten** ⇒ Beim Grifflassen Selbstbefehl geben: „Jetzt halten“.

# Das besondere Thema: \*Zeit-Klettern

- Eine Kletteraufgabe muss unter bestimmten Zeitvorgaben gelöst werden.
- a) Ein Quergang muss so schnell wie möglich von einer Seite zur anderen oder eine Route nach oben geklettert werden.
- b) Ein Quergang oder eine Route müssen in möglichst exakter Einhaltung einer Zeit durchklettert werden. Der Kletterer bekommt keine Zeitansagen. Es wird vom Loslassen des Startgriffes bis zum Berühren des Zielgriffes gemessen.
- c) Ein Kletterer muss solange wie möglich an einer schwierigen Boulderwand klettern. Kriterium: immer in Bewegung bleiben.
- d) Ein Kletterer lotst seinen blind kletternden Partner durch einen Quergang oder eine Route. Es wird die dafür benötigte Zeit gemessen.
- e) Ein Kletterer muss im Vorhinein und im Nachhinein die Zeitspanne abschätzen, die er für den Durchstieg eines Quergangs oder einer Route benötigt bzw. benötigt hat.

Offene Tür

Die Offene Tür ist eigentlich keine Klettertechnik, sondern ein Kletterproblem. Beim Weitergreifen droht der Körper seitlich um die linke Hand und den linken Fuß (auch rechts möglich), die sich in Falllinie befinden, wegzudre-

hen. Dies ähnelt einem aufgeschlagenen Buch oder einer schief hängenden, offenen Tür. Diese Position ist äußerst instabil und erfordert Bewegungslösungen, die das starke Drehmoment auf den KSP ausschalten.

Bewegungsmerkmale  
(3 Beispiele)

Grundlegende  
Erfahrungen

Erweiterte  
Erfahrungen

Mehrperspektivische  
Erfahrungen

# Hooken

- Fuß auf der Greifhandseite hook in beliebiger seitlicher Stellung (Ferse, Zehen)



- Schüler nimmt definierte Stellung ein, aus der kein Weitergreifen möglich ist
- Schüler spürt das Bewegungsproblem ⇒ Akzentuieren
- Schüler versucht verschiedene Lösungen zu finden, um das Wegpendeln zu vermeiden und weitergreifen zu können ⇒ Kontrastieren
- Schüler stellt diese Lösung vor
- Schüler sucht nach weiteren Lösungen ⇒ Integrieren

- Schüler beschreibt seine Lösungen
- Schüler versucht möglichst unterschiedliche Hookstellen zu finden

# Gemeinsames Handeln  
und soziales Wohlfühl-  
fördern

- „Bouldersession“, Schüler versuchen abwechselnd „Offene-Tür-Probleme“ zu lösen

# Bewegungsgestaltung und  
Ästhetik zum Ausdruck  
bringen

- Unterschiedliche Bewegungslösungen ausprobieren/variieren

# Trittwechsel

- siehe Seite 37



- Schüler führen unterschiedliche Trittwechsel durch ⇒ Variieren

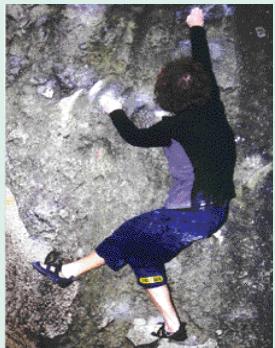
- Schüler versucht Lösungen kognitiv vorwegzunehmen (Bewegungsvorplanung) und überprüft diese

# Verstehen und Verständi-  
gung bewirken

- Schüler erspüren das Problem der „offenen Tür“ und suchen gemeinsam in der Gruppe nach Lösungen

- Lösungen gegenseitig vorstellen



|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p># Scheren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bein der Greifhandseite schert vor oder hinter dem Körper</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler führt Scherbewegung am Boden stehend aus ⇒ Verstehen</li> <li>- Schüler führt Scherbewegung in einfacher Kletterstellung aus und greift weiter ⇒ Transfer</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler führt Scherbewegung in der Kletterstellung aus, dabei Scherbein mit und ohne Wandkontakt</li> <li>- Schüler testet maximale Scherweite</li> </ul> | <p># Bewegungsgestaltung und Ästhetik zum Ausdruck bringen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterschiedliche Scherbewegungen ausprobieren/ Spiel mit dem KSP</li> </ul> |
|--|---|--|---|

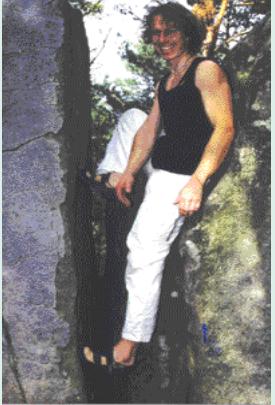
Körper/Umwelt  
# s. S. 27-28

|   |
|---|
| <p># Gelände</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Senkrechte Wand (Tritte und Griffe nicht in Falllinie), überhängende Wand.</li> </ul> <p># Schleisselerfahrungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Körper pendelt zur Seite:</b> zu wenig Körperspannung, mangelndes Gleichgewichtsgefühl, falsche Positionierung des KSP.</li> </ul> |
|---|

## Rastpositionen

Neben den Klettertechniken, die der Fortbewegung dienen, sind solche zu nennen, die es dem

Kletterer erlauben, zu rasten. Mit Einfallsreichtum lassen sich an vielen Kletterstellen Positionen einnehmen, die das Loslassen beider Arme gestatten.

| Bewegungsmerkmale  | Grundlegende Erfahrungen  | Erweiterte Erfahrungen   | Mehrperspektivische Erfahrungen  |
|--|---|--|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit einem Fuß am Boden und dem anderen Fuß an der Wand auf Zehenspitze stehen</li> <li>- Spreizstellung in einer Verschneidung einnehmen und mit den Knien anlehnen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf schmalen Bändern in Kletterstellung stehen und durch Bogenspannung des Rumpfes ausbalancieren</li> <li>- Schüler steht in einer Verschneidung auf Reibungstritten und nimmt No-hand-rest (Ruheposition ohne Benutzung der Hände) ein</li> </ul> | <p># Bewegungsgestaltung und Ästhetik zum Ausdruck bringen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schüler können alle erdenklichen Lösungen entwickeln ⇒ Kreativität</li> </ul>  |
| <p>① <b>Balance-Rast</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwischen zwei Tritten wird der Körper so positioniert, dass der Körper im Gleichgewicht ist.</li> </ul> <p>② <b>Knieklemmer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Knie wird gegen eine geeignete Felsstelle geklemmt, so dass Gegendruck entsteht und der Körper zusammen mit Rumpfkraft aufrecht gehalten werden kann.</li> </ul>  |   |  | <p># Körper- und Umwelterfahrungen ermöglichen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Belastungs-/Erholungsphasen im Zusammenhang mit dem Profil der Kletterstrecke</li> <li>- Bewegungs-/Körpergefühle in der Belastungs- bzw. Erholungsphase</li> <li>- Rhythmus finden (Ruhe – Aktion)</li> </ul> |
| <p># Gelände</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flach „liegende“ Verschneidung, schmales Band, kleiner Wulst mit ausgeprägter Kante, senkrechte Verschneidung, konkave Wandstelle zum Anschmiegen.</li> </ul> <p># Schleisselerfahrungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Gleichgewichtsprobleme</b> ⇒ Körper absenken.</li> <li>- <b>Verkrampfung:</b> Muskulatur hat so hohen Anspannungsgrad, dass keine Entspannung eintritt ⇒ Entspannungsatmung.</li> </ul> |   |  |  |

„No-Hand-Rest“

Kreativität/  
Ästhetik/  
Gestaltung  
# s. S. 25-27

Körper/Umwelt  
# s. S. 27-28

# SICHERES-VERANTWORTUNGSBEWUSSTES KLETTERN

## Sichern

Für das Klettern über Absprunghöhe ist das Sichern mit Seil eine zwingende Notwendigkeit.

Praxis und Theorie des Sicherns stellen somit für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis eine Schlüsselfunktion für den sportlichen Erfolg beim Routenklettern dar.

Im Hinblick auf Mehrperspektivität können beim Sichern innerhalb der Perspektive „Abenteuer, Spannung und Grenzerfahrungen“ insbesondere unter den Aspekten „Verantwortung“ und „Verständigung“ vielschichtige Erfahrungen gesammelt werden. Diese können den Schülerinnen und Schülern dazu verhelfen, sowohl ein kollektives (z.B. innerhalb einer Seilschaft) als auch individuelles (z.B. alleine während des Vorstiegs) Sicherheitsbewusstsein und Risiko- bzw. Wagnisverständnis zu entwickeln.

Die erste dafür nötige Schlüsselkompetenz ist das Wissen um das konkrete Wagnis, das beim Klettern weit über dem Boden eingegangen wird (Sturzhöhe, Anprallgefahr u.a.). Dieses Wagnis, welches selbstverständlich kalkulierbar sein muss, wird durch das selbständige Klettern stufenweise immer mehr am eigenen Körper erfahren. Seitens der Lehrkraft muss auf verborgene oder übersehene Gefahren hingewiesen werden.

Die zweite Schlüsselkompetenz für ein Sicherheits- und Risikomanagement beim Klettern ist die Fähigkeit, die im Mittelpunkt stehenden Abläufe des Kletterns mit den wichtigsten Knotenpunkten (z. B. Einhängen von Zwischensicherungen) beim Kletterpartner sowie bei sich selber beobachten zu können. Nur wer ausdauernd aufmerksam ist, der kann nichts übersehen, kann das Gesehene interpretieren und notwendige Handlungen zum Gelingen des Kletterns unter Sicherheitsaspekten einleiten. Dies betrifft die verbale Verständigung (z. B. Seilkommmandos) und die non-verbale Verständigung (z. B. Blicke, ritualisierte Gesten, vereinbarte Handzeichen) und die konsequent richtige Anwendung der passenden Sicherungstechniken.

Da die Folgen gefährlichen Handelns beim Klettern direkt einsehbar sind, ist bei der Schülerschaft die Einstellung des Bewusstseins als eigenverantwortlicher „Kletterverkehrsteilnehmer“ unterwegs zu sein begünstigt. Dennoch muss die erworbene Hand-

lungskompetenz auf den Kletterwegen, im Umgang mit den Klettermitteln (Ausrüstung) und in der Interpretation der Klettervorschriften in den Klettersituationen Bouldern, Toprope und Vorstieg ständig erhalten, verbessert und erweitert werden. Nicht zuletzt beruhen Kletterunfälle häufig auf Routinefehlern, für die Nachlässigkeit, „Hudelei“ und falsche Selbsteinschätzung ein reicher Nährboden sind. Immer wieder sind deshalb neben den praktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten auch reflexive zu schulen.

Zur Gestaltung eines Unterrichts in „Technik und Taktik des Sicherns“ werden im Folgenden methodische Vorgehensweisen für die grundlegendsten Sicherungstechniken, praktische Tipps und Hinweise zu mehrperspektivischen Erfahrungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Da im Gegensatz zum Bouldern beim Klettern über Absprunghöhe von Beginn an Sicherheitsausrüstung eingesetzt wird, soll als Erstes ein Überblick über die wichtigsten Ausrüstungsgegenstände gegeben werden. Dort wo es nötig erscheint, werden bereits methodisch-didaktische Hinweise geliefert.

## Ausrüstung

Aus Sicherheitsgründen darf beim Klettern nur fachgerechte Bergsportausrüstung verwendet werden. Seit 1995 muss persönliche Schutzausrüstung (PSA) beim Klettern die Euro-Normen (EN) des Europäischen Komittes für Normengebung (CEN) erfüllen. Diese werden mit den bisherigen Normen (DIN) abgeglichen. Zum Beispiel auf Karabinern findet sich das CE-Zeichen mit einer Nummer auf einer Schenkelseite wieder und gibt Auskunft darüber, welche Prüfstelle für die Vergabe des Zeichens zuständig war.

### Sicherheit durch Verantwortung

### Ausrüstung nur mit CE-Zeichen

#### - Anseilgurte

Anseilgurte dienen dem Auffangen des Kletterers im Sturzfall sowie zur Selbst- und Kameradensicherung. Sie sollten weich gepolstert und exakt anpassbar sein.

#### Hüftgurt

Der Hüftgurt besteht aus einem Hüftgurt und zwei Beinschläufen, welche die auftretenden Kräfte im Sturzfall auf die Weichteile der Oberschenkel verteilen. Er eignet sich für Anfänger zum Klettern im Toprope, für Fortgeschrittene und Könner zum Klettern im Vorstieg, aber auch zur Kameradensiche-



rung sowie zum Abseilen. Die alleinige Verwendung eines Hüftgurtes birgt bei ungünstigem Sturzverlauf eine Verletzungsgefahr für die Wirbelsäule, da sich Anseilpunkt und Körperschwerpunkt in etwa auf gleicher Höhe befinden.

#### Verstellbare Klettergurte für den Schulbetrieb

##### Brustgurt



Der Brustgurt soll im Sturzfall oder beim Hängen im Seil das Abkippen des Oberkörpers nach hinten oder zur Seite verhindern. Eingebürgert hat sich die Kombination mit einem Hüftgurt. Auf gar keinen Fall darf er alleine verwendet werden.

##### - Seile



Seile haben die Funktion, den Kletterer im Sturzfall, beim Ablassen oder Abseilen zu halten und vor Absturz zu bewahren. Dazu müssen sie dehnbar, weitgehend krangelfrei, reißfest und leicht knotbar sein. Die Hauptaufgabe eines Seiles ist das

weiche Auffangen des Kletterers im Sturzfall. Dies geschieht durch die Fangstoßdehnung, die ein Seil bis zu 25 Prozent verlängern kann.

Beim Sportklettern werden Einfachseile verwendet, die auf der Banderole am Seilende mit dem Symbol 1 gekennzeichnet sind. Der Durchmesser von Einfachseilen reicht von 9,4 - 11,5 mm, sie dürfen im einfachen Strang benutzt werden. Klettert man ausschließlich in künstlichen Kletteranlagen, reichen wegen der niedrigeren Wandhöhen in der Regel ca. 40 Meter Einfachseil aus. Für das Sportklettern an Felsen ist ein Einfachseil von 50 - 60 Metern Länge nötig. Um das Seil zu transportieren und beim Herumliegen am Boden vor

Schmutz zu schützen, empfiehlt sich der Gebrauch eines Seilsacks.

##### - Karabiner



Karabiner gibt es in zahlreichen Ausführungen und werden für viele Zwecke benötigt.

Für die Halbmastwurf-Sicherung wird ein birnenförmiger Verschlusskarabiner mit Schraubverschluss verwendet (ein sogenannter HMS-Karabiner). Von Twistlockkarabinern zur HMS-Sicherung muss abgeraten werden, da im ungünstigsten Fall das Seil den Verschluss aufdrehen kann.

Zur Selbstsicherung genügt ein Verschlusskarabiner in D-Form, dabei spielt das Verschlussystem keine Rolle.

Für Kinder und Jugendliche sind Sicherungskarabiner etwas kleinerer Größe empfehlenswert und solche, die einen zusätzlichen Plastikverschluss als Erinnerungsstütze zum Verschließen aufweisen.

Normalkarabiner in D-Form werden innerhalb einer Expressschlinge (eine vernähte Schlinge mit zwei Karabinern) für die Seilführung in Zwischensicherungen und Aufhängung in Haken verwendet. Die Karabiner mit gebogenem Schnapper sollen das Einhängen des Seiles erleichtern.

##### - Sicherungsgeräte

Alle Leiter von Schulklettergruppen sollten bei der Wahl des Sicherungsgerätes zunächst grundsätzliche Überlegungen zum Lernprozess anstellen:

- Kinder und Jugendliche haben kleinere Hände als Erwachsene, was die Bedienung der Sicherungsgeräte erschwert.
- Kinder und Jugendliche sollten ein Sicherungsgerät nicht nur bedienen können, sondern auch seine Funktionsweise verstehen. Dies ist umso schwieriger, je mehr das Sicherungsseil vom Gerät „verschluckt“ wird und somit nicht mehr sichtbar ist.
- Manche Geräte haben Nachteile für Rechts- bzw. Linkshänder.
- Jedes Gerät weist individuelle Mängel auf.

Die am meisten verwendeten Sicherungsgeräte sind:

**- HMS-Karabiner**



Zur Verwendung bei Halbmastwurfsicherung. Die Birnenform erlaubt die freie Beweglichkeit und das Umschlagen des Knotens. Das Bremsseil muss immer festgehalten werden.

**- Fixierter Abseilachter**



An einen Verschlusskarabiner mit Tape oder Gummi fixierter Abseilachter. Unterschiedliche Formen der Abseilachter bewirken eine höhere oder niedrigere Bremskraft. Das Bremsseil muss immer festgehalten werden.

**- Halbautomatische Sicherungsgeräte**



Sicherungsgeräte, die unter Belastung das Sicherungsseil abklemmen. Das Bremsseil kann in bestimmten Situationen losgelassen werden.

Bei der Einführung der Sicherungstechnik bieten sich zwei unterschiedliche Wege an.

**1. Körpersicherung mit HMS-Methode von Beginn an**

**Vorteile:**

- Der Sichernde erfährt von Beginn an, dass er die volle Verantwortung für die Gesundheit des Kletterers trägt und, dass dazu die uneingeschränkte Aufmerksamkeit notwendig ist.
- Die HMS-Methode bietet die höchste Bremskraft.

- Universeller Einsatzbereich (Vorstieg, Nachstieg, Toprope)

- Der Umstieg von der HMS-Methode auf ein autoblockierendes Sicherungsgerät ist günstig, da bereits erlernte Sicherungsfähigkeiten weiter genutzt werden können.

**Nachteile:**

- Bedienungsfehler (z.B. Bremsseil loslassen) können sich fatal auswirken.
- Im Anfängerbereich ist eine ständige Kontrolle und die Hintersicherung durch einen zweiten Sichernden nötig.

**2. Sichern mit halbautomatischen Geräten von Beginn an  
(die höchste Bevorzugung erfährt hier das „Gri Gri“)**

**Vorteile:**

- Teilweise hoher Bedienungskomfort, da die Bremshand nicht mehr zwingend am Bremsseil gehalten werden muss.
- Eingeschränkte Kontrolle der Sichernden ist möglich.

**Nachteile:**

- Trügerische Sicherheit zu Lasten der Aufmerksamkeit
- Bedienungskomfort ist teilweise mangelhaft und von verschiedenen Faktoren abhängig (z. B. Seilstärke).
- Der Umstieg von einem halbautomatischen Sicherungsgerät auf die HMS-Methode ist ungünstig, da entscheidende Sicherungsfähigkeiten neu erlernt werden müssen.
- Der pädagogische Wert der Verantwortungsübernahme für den Kletterpartner geht zum Teil verloren.

**Prämissen beim Klettern als Schulsport: Kontrolle und Redundanz**

Für den Schulsport empfehlen wir die HMS-Methode, weswegen die anderen Sicherungsformen hier nicht weiter besprochen werden.

**Anseilen**

Unter Anseilen ist die Verbindung des Kletterseils mit dem Anseilgurt durch Knoten zu verstehen. Die Vorstufe des Anseilens ist das Anlegen der Anseilgurte und das Erlernen der Knoten.

**- Knoten**

Erfahrungsgemäß sind Kinder und Jugendliche von der Vielzahl an Knoten fasziniert. Daher stoßen neue Knoten meistens auf ihr Interesse und sind eine alternative Beschäftigung in Pausenzeiten.



Das Ziel einer Knotenkunde für Kinder und Jugendliche sollte sein, dass sie die wichtigsten Knoten des Sportkletterns beherrschen und situativ richtig anwenden. Außerdem stellt sie den Beginn der Auseinandersetzung mit der Thematik „Sichern“ dar.

Beim Lehren von Knoten wird häufig der **deduktive Lehrweg** eingeschlagen:

1. Vorzeigen des ganzen Knotens („Diesen Knoten sollt ihr lernen.“).
2. Demonstration des Knotens, ohne Ansagen der Teilschritte („So geht dieser Knoten“, „Merkt Euch auffallende Teilschritte.“). Dieser Schritt kann übersprungen werden.
3. Demonstration des Knotens mit Ansagen der Teilschritte („Ich zeige den Knoten nochmal. Versucht Teilschritte zu erkennen.“)

4. Demonstration des Knotens mit Ansagen der Teilschritte. Schüler führen die Teilschritte synchron aus.

5. Schüler üben selbständig. Lehrer gibt Tipps und kontrolliert.

#### Hinweise zum Lehrerverhalten:

- Knoten nicht spiegelverkehrt vorführen.
- Demonstration langsam und überdeutlich.
- Ausreichend Zeit zum Lernen und zur Korrektur einplanen
- Knoten werden durch ideenreiche Spiel- und Wettkampfformen gefestigt.
- Jeder Schüler sollte ein Seilende oder besser ein kurzes Seilstück zum Üben haben.

### Achterknoten

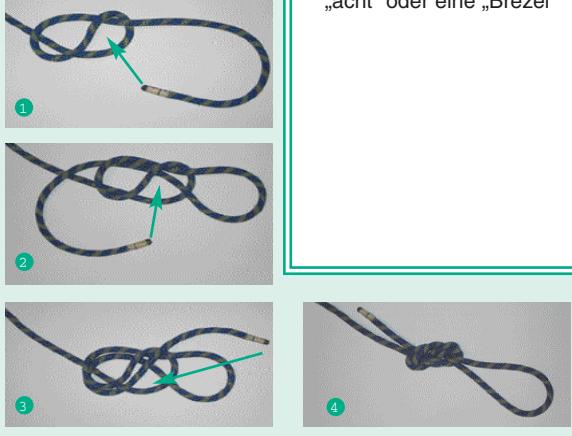
Der Achterknoten ist ein universeller Knoten, der für alle Situationen geeignet ist.

Mit ihm kann das Kletterseil und der Anseilgurt direkt oder mittels dazwischen geschaltetem

Verschlusskarabiner als Verbindungsglied (nur für Toprope!) verbunden werden.

#### Vorteile:

- Nach Belastung leicht zu öffnen
- Große Festigkeit

| Ausführungsmerkmale  | Grundlegende Erfahrungen   | Erweiterte Erfahrungen   | Mehrperspektivische Erfahrungen   |
|--|--|--|---|
| <p># Schüler lernen gelegten oder gesteckten Achterknoten am Ende eines Einfachseiles</p> <p>Kriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seile laufen parallel</li> <li>- Knoten festziehen</li> <li>- Seilschwanz mindestens 10 cm</li> </ul>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mit rechter und linker Hand üben</li> <li>2. Knoten in den Schraubkarabiner in der Anseilschlaufe einhängen (nur bei Toprope-Klettern; eventuell zweiten Karabiner dazuhängen)</li> <li>3. Merkspruch: Der Knoten schaut aus wie die Zahl „acht“ oder eine „Brezel“</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Unter Zeitdruck üben</li> <li>b) Mit geschlossenen Augen</li> <li>c) Mit Handschuhen</li> <li>d) Spielform: Knotentau (Schüler knoten einen überdimensionalen Knoten in ein dickes Tau)</li> </ol> | <p># Verstehen und Verständigung bewirken</p> <p>- Gegenüber dem programmierten Vorgehen kann bei Jugendlichen mit entsprechender Reife ein Knoten auch problemorientiert vermittelt werden:</p> <p>Sich mit dem Kletterseil einbinden</p> <p>Problem: Im Sturzfall muss das Seil fest und unlösbar mit dem Klettergurt verbunden sein. Der Anseilknoten darf nicht zu groß und zu kompliziert sein, er muss sich nach Belastung leicht lösen lassen. Wie könnte das Seil mit dem Klettergurt verbunden werden?</p> |

#### # Gelände

- Im Stehen oder Sitzen, ausreichend Platz und keine Störung.

#### # Schlosserfahrungen

- Belastungstest mit Gewichten durchführen.



## Halbmastwurf

Der Halbmastwurf ist der universellste Sicherungsknoten für alle Kletterer. Er wird ausschließlich zur Kameradensicherung in einem HMS-Karabiner für den Vor- und Nachstieg sowie zur Toprope-Sicherung über Standplatz oder über Körper eingesetzt.

### Vorteile:

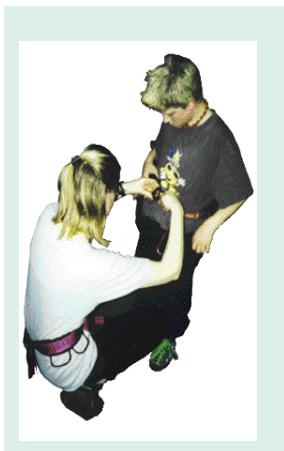
- Hohe Bremskraft
- Für alle Sicherungssituationen verwendbar
- Geringer Materialaufwand

### Nachteile:

- Neigt zu Krangelbildung
- Schnelles Seilausgeben erschwert
- Seilabnutzung beim Ablassen

| Ausführungsmerkmale   | Grundlegende Erfahrungen   | Erweiterte Erfahrungen  | Mehrperspektivische Erfahrungen   |
|---|--|---|---|
| <p>1. Schüler lernen gelegten Halbmastwurf am Seilstück und hängen diesen in Verschlusskarabiner ein.</p> <p>2. Kriterien:<br/>- Knoten liegt richtig und unverdreht im Karabiner</p>  | <p>a) Knoten umschlagen lassen</p> <p>b) HMS am Standplatz und am Körper einhängen</p> | <p>a) Mit geschlossenen Augen</p> <p>b) Mit Handschuhen</p> <p>c) Unter Zeitdruck</p> | <p># Verstehen und Verständigung bewirken</p> <p>- Gegenüber dem programmierten Vorgehen kann bei Jugendlichen mit entsprechender Reife ein Knoten auch problemorientiert vermittelt werden:</p> <p><i>Knotenkopie</i></p> <p>Problem: Schüler müssen ein fertig gezeigtes Knotenbild kopieren. Sie müssen die verschiedenen Teilschritte selber herausfinden</p> |
| <p># Gelände</p> <p>- Im Stehen, Halbkreis, an einem „Mini-Toprope“.</p> <p># Schlerfahrungen</p> <p>- Knoten „schlägt“ um und funktioniert in beide Richtungen, Bremswirkung.</p>  |  |   |   |

## Anseilgurte anlegen



Die Frage, ob Kinder und Jugendliche generell mit oder ohne Brustgurt angeseilt werden sollen, kann nicht eindeutig mit Ja oder Nein beantwortet werden. Eine Entscheidung muss sich immer an den individuellen Bedingungen orientieren und sollte sich nach einem logischen Entscheidungssystem richten anstatt nach Pauschalierungen.

Ein Brustgurt sollte immer dann zusätzlich zum Hüftgurt getragen werden, wenn die Möglichkeit unkontrollierter Stürze als sehr hoch eingeschätzt wird. Dies kann unter anderem bei folgenden Beispielen der Fall sein:

- Große Sturzstrecke
- Plötzliches Stürzen
- Klettern mit Rucksack
- Keine Sturzerfahrung
- Sturz im Quergang

Neben diesen Gründen sprechen u.a. folgende entwicklungsbedingte Aspekte für das Tragen eines Brustgurtes:

- Wenn der Hüftgurt wegen der schmalen Taille von Kindern und Jugendlichen über die Hüftknochen rutschen kann.
- Wenn Kinder und Jugendliche ein zu schwaches und unkoordiniertes „Muskelkorsett“ aufweisen.
- Wenn die kognitive Reife für richtiges Verhalten im Sturzfall fehlt.
- Wenn keine passenden Gurte für Kinder und Jugendliche zur Verfügung stehen.

Die alleinige Verwendung eines Hüftgurtes kann unter anderem in folgenden Fällen erfolgen:

- Zur Körpersicherung
- Zum Abseilen
- Zum Toprope-Klettern bei Ablasserfahrung
- Bei kognitiver Reife
- Bei körperlicher Eignung
- Nach Sturztraining
- Bei optimal passendem Hüftgurt

### Anseilgurte anpassen



## H ftgurt und Brustgurt



Die geeignete Anseilmethode für Anfänger verbindet Hüft- und Brustgurt mit Hilfe eines Schlauchbandes zu einer Einheit. Dadurch ist gewährleistet, dass der Körper bei ungünstigem Sturzverlauf in eine aufrechte Position gezogen wird und eine unphysiologische Belastung der Lendenwirbelsäule vermieden wird.

**Hängeprobe nicht vergessen!**

| Ausführungsmerkmale   | Grundlegende Erfahrungen   | Erweiterte Erfahrungen   | Mehrperspektivische Erfahrungen  |  |
|---|--|--|--|--|
| <p><b>Verantwortung</b><br/># s. S. 31-33</p> <p><b>Gemeinsames Handeln</b><br/># s. S. 23-25</p> | <p>1 - Schüler steigen in den Hüftgurt ein<br/>- Schüler ziehen diesen über die Hüftknochen hoch<br/>- Schüler schließen den Hüftgurt</p> <p>2 - Schüler schlüpfen in den Brustgurt<br/>- Schüler passen den Brustgurt an</p> <p>3 - Schüler fädeln Schlauchband um die Anseilschlaufe des Hüftgurtes und stimmen die Enden gleichlang aufeinander ab<br/>- Schüler legen Sackstich auf der Höhe zwischen Bauchnabel und Brustbein<br/>- Schüler fädeln Schlauchbandende(n) durch die Anseilöse(n) des Brustgurtes<br/>- Schüler legen Sackstich mit dem verbliebenen Schlauchbandenden, so, dass der Oberkörper beim Hängen im Seil ca. 45° aufgerichtet ist</p> <p>4 - Schüler seilen sich mit gestecktem Achterknoten um den zentralen Sackstich herum an</p> | <p>a) Anlegen mit geöffneter und geschlossener Gurt schnalle</p> <p>b) Auf unverdrehte Beinschlaufen achten</p> <p>c) Schüler helfen sich gegenseitig beim Anlegen der Gurte</p> <p>a) Unverdreht anlegen</p> <p>b) Anpassen, dass die Träger nicht über die Schultern fallen können</p> <p>a) Sackstichknoten möglichst klein legen</p> <p>b) Position des Knotens exakt bestimmen</p> <p>c) Beim Knoten des zweiten Sackstiches ausatmen und schmal machen</p> | <p>a) Schüler kontrollieren sich gegenseitig</p> <p>b) Mit geschlossenen Augen</p> <p>a) Mit geschlossenen Augen</p> <p>b) Schüler fädeln das Achterband gegenseitig ein</p> <p>c) Alternativ 10 mm Reepschnur fädeln</p> <p>d) Schüler seilen sich gegenseitig an</p> | <p># <b>Verantwortungsgefühl entwickeln</b><br/>- Das Anlegen der Anseilgurte muss gewissenhaft und sorgfältig erfolgen. Die Schüler kontrollieren sich in Form eines Partnerchecks gegenseitig</p> <p>- Intakte Ausrüstung ist die Voraussetzung, um mit dem Sichern beginnen zu können</p> <p># <b>Gemeinsames Handeln und Wohlfühlgefühl erzeugen</b><br/>- Insbesondere zu Beginn einer Kletterstunde muss das gesamte Material bereitgestellt und verteilt werden. Hier kommt es zum gegenseitigen Austausch und zu Beratung</p> <p>- Im Vorfeld können Materialbeauftragte eingesetzt werden</p> |
| <p><b>Körper/Umwelt</b><br/># s. S. 27-28</p>   | <p># <b>Gelenke</b><br/>- Im Stehen, Halbkreis, paarweise, Topropestation für die Hängeprobe am besten überhängend.</p> <p># <b>Schülererfahrungen</b><br/>- Erstes Mal im Gurtzeug hängen, Hängen mit und ohne Brustgurt zum Vergleich.</p>   | <p>a) Hängeprobe im Toprope durchführen</p> <p>b) Kontrolle eines jeden Schülers durch den Lehrer</p>  | <p>a) Verbessern der Lage des Anseilpunktes</p> <p><b>Merkspruch:</b><br/>Hüftgurt wie eine „Hose“ anziehen, Brustgurt wie eine „Jacke“ anziehen</p>   |      |

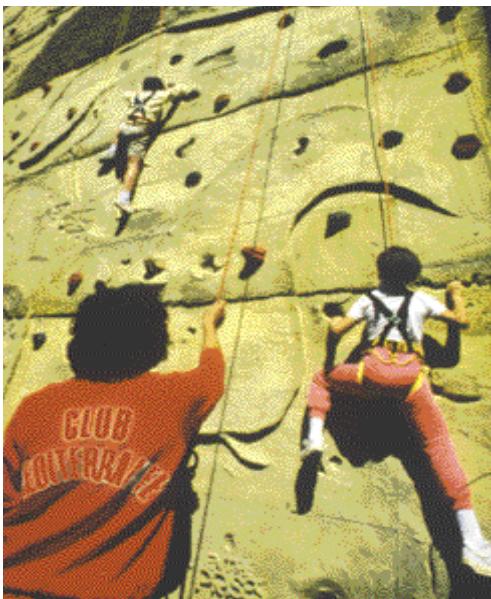
## Sitzgurt



Im Sportklettern hat sich das Anseilen ausschließlich mit Hüftgurt etabliert. Dem spürbar höheren Komfort (z.B. mehr Bewegungsfreiheit) steht jedoch bei ungünstigem Sturzverlauf die Gefahr des Kopf-über-Hängens mit Verletzungsfolgen gegenüber.

| Ausführungsmerkmale  | Grundlegende Erfahrungen  | Erweiterte Erfahrungen   | Mehrperspektivische Erfahrungen  |
|--|---|--|--|
| <p>1 - Schüler steigen in den Hüftgurt ein<br/>- Schüler ziehen diesen über die Hüftknochen hoch<br/>- Schüler schließen den Hüftgurt</p> <p>2 - Schüler seilen sich mit gestecktem Sackstich um Bauchgurtöse und Beinschlaufensteg herum an</p>                             | <p>a) Anlegen mit geöffneter und geschlossener Gurtschnalle<br/>b) Auf unverdrehte Beinschlaufen achten</p> <p>a) Verbessern der Lage des Anseilpunktes</p> | <p>a) Mit geschlossenen Augen</p> <p>a) Schüler seilen sich gegenseitig an<br/>b) Gegenseitige Knotenkontrolle</p> | <p># Verstehen und Verständigung bewirken</p> <p>- Die alleinige Verwendung eines Hüftgurtes kann unter anderem in folgenden Fällen erfolgen:<br/>- Zur Körpersicherung<br/>- Zum Abseilen<br/>- Zum Toprope-Klettern bei Ablasserfahrung<br/>- Bei optimal passendem Hüftgurt<br/>- Nach Sturztraining</p> <p>Hängeprobe im Toprope durchführen</p> |
| <p># Gelände</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Stehen, Halbkreis, paarweise, Topropestation für die Hängeprobe am besten überhängend.</li> </ul> <p># Schleisselerfahrungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erstes Mal im Gurt hängen.</li> </ul> |   |  |  |
| <p><b>Körper/Umwelt</b></p> <p># s. S. 27-28</p>   |   |  |  |

## Toprope



Die sicherste Art Routen über Absprunghöhe zu begehen, ist das Klettern im sogenannten Toprope. Da hier das Seil zum Kletterer von oben kommt, kann es zu keinen weiten Stürzen kommen. Beim Loslassen der Griffe wird lediglich vom „ins Seil Setzen“ gesprochen.

Durch diesen Sicherheitsvorteil eignet sich das Toprope-Klettern für Anfänger aller Altersstufen, für Fortgeschrittene zum Klettern an oder über der Leistungsgrenze, aber auch für Könner zum stressfreien Routentraining.

**Sicheres Klettern für Anfänger**

**Toprope für  
Anfänger nur mit  
Hintersicherung**

**- Prinzip „Toprope“**

Ein Toprope ist ein Seil, das so in eine Umlenkung am Ende einer Route eingehängt ist, so dass beide Seilenden bis zum Boden reichen. In einer Umlenkung am Ende einer Route entweder direkt mit dem Seil an oder mittels Schraubkarabiner als Verbindungsglied zwischen Knoten und Gurt. Am anderen Ende hängt der Sicherer das Seil in die Kameradensicherung ein, die sich entweder am Körper oder am Zentralpunkt eines Standplatzes befindet.

Sobald der Kletterer nach oben klettert, entsteht vor seinem Anseilpunkt Schlappseil, das durch das Eigengewicht lose herabhängt. Dieses muss der Sicherer einziehen, so dass das Seil zwischen beiden wieder gespannt ist. Ist der Kletterer am Ende der Route angelangt, gibt er dem Sicherer zu verstehen, dass dieser ihn nach unten ablassen soll (Seilkommmandos „Zu“ und „Ab“). Dies geschieht, indem der Sichernde das Seil (Bremsseil) hinter der Kameradensicherung fest in beiden Händen hält und somit bereit ist, den Kletterer durch das Eingeben des Seiles in die Sicherung nach unten zu bremsen. Sobald der Kletterer im Seil hängt, zieht sein Körpergewicht das Sicherungsseil aus der Kameradensicherung heraus. Der Ablassvorgang ist erst dann beendet, wenn der Kletterer wieder festen Boden unter den Füßen hat.

Beim Einrichten und Bedienen eines Topropes müssen wichtige Regeln beachtet werden:

- Die Toprope-Umlenkung muss absolut ausbruchsicher sein.
- Das Seil muss immer in einem Metallring oder einem Verschlusskarabiner umgelenkt werden. Bei Umlenkung in einer Stoffschnüre besteht Reißgefahr durch Schmelzverbrennung.
- Es darf sich immer nur ein Seil in der Umlenkung befinden. Bei zwei übereinander laufenden Seilen besteht Reißgefahr durch Schmelzverbrennung.
- Bei Topropes, die gerade bis zum Boden reichen, muss das lose Seilende auf der Seite des Sichernden mit einem Knoten fixiert werden. Es besteht ansonsten die Gefahr, dass es durch die Sicherung rutscht.
- Der Sichernde muss so nah an der Wand stehen, dass sein Sicherungsseil vom Körper in einem minimalen Winkel von 60° zur

ersten Zwischensicherung läuft. Wird der Winkel unterschritten, kann der Sicherer im Sturzfall stark zur Wand beschleunigt werden.

- Der Kletterer darf maximal 150 Prozent des Körpergewichts des Sicherers haben. Wird dieser Wert überschritten, muss sich der Sicherer an einem von der Wand entfernten Punkt selbstsichern, um nicht hochgezogen zu werden. In der Sporthalle können sich Schüler an einem Barren selbstsichern.
- Der Kletterer muss möglichst in der Falllinie der Umlenkung klettern, um Pendelstürze zu vermeiden. Dies gilt umso mehr, je näher er zur Umlenkung gelangt.

Für einen übungsintensiven Kletterbetrieb bietet Toprope-Klettern verschiedene Vorteile und Nachteile:

**Vorteile:**

- Sicherste Methode der Seilsicherung
- Geeignet zum Lernen und Training
- Stressfreies Klettern
- Hohe Übungsintensität durch schnelles Wechseln der Routen möglich

**Nachteile:**

- Sportlich wenig wertvoller Begehungsstil
- Verlust an Vorstiegsrroral
- Starke Abnutzung des Seiles durch Verwaltung an der Umlenkung
- Geringerer Erlebniswert durch fehlenden „Vorstiegskitzel“

Zur Toprope-Sicherung des Kletterers müssen vom Sicherer zwei elementare Vorgänge beherrscht werden. Er muss das Sicherungsseil einholen und den Kletterer mit dem Bremsseil ablassen können.

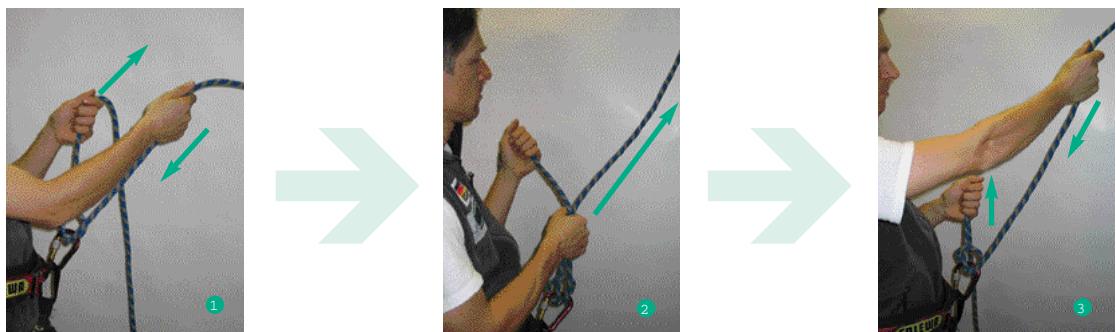
**- Einholen und Ablassen mit HMS-Methode**

Anfänger sollten zuerst die Toprope-Sicherung mit HMS-Methode erlernen, da dies die universellste Sicherung mit der größten Bremskraft ist.

Außerdem stellt diese Methode der Partnersicherung eine Handlungssituation mit hohem sozialen Anforderungscharakter dar. Die Schüler sind „gezwungen“ soziale Kompetenzen konkret einzusetzen.



**- Einholen mit HMS-Methode**



Bremseil nie loslassen!

| Ausführungsmerkmale  | Grundlegende Erfahrungen  | Erweiterte Erfahrungen   | Mehrperspektivische Erfahrungen   |
|--|---|--|---|
| <p>1 Schüler hält mit einer Hand das Bremseil nah am HMS-Karabiner, mit der anderen Hand das Sicherungsseil weiter entfernt vom HMS-Karabiner.</p> <p>2 Schüler holt das Sicherungsseil ein, gleichzeitig zieht er das Bremseil aus dem HMS-Karabiner heraus</p> <p>3 Schüler umgreift mit der Führungshand das Sicherungs- und Bremseil nah am HMS-Karabiner. Schüler fährt mit der Bremshand am Bremseil entlang zurück zur Führungshand</p> <p>4 Die Führungshand fährt am Sicherungsseil entlang nach oben zur Ausgangsstellung.</p> | <p>a) Beide Handinnenseiten sind zum Schüler gerichtet</p> <p>b) Die einzelnen Schritte können verbal unterstützt werden: 1,2,3</p> <p>c) Höchstes Augenmerk muss immer dem festen Griff um das Bremseil geschenkt werden</p> <p>d) Der HMS-Karabiner hängt in der Sicherungsschlaufe des Anseilgurtes</p> <p>e) Seile laufen gegenläufig parallel</p> <p>f) Karabiner zugeschraubt</p> | <p>a) Mit geschlossenen Augen</p> <p>b) Mit Handschuhen</p> <p>c) Schnelles Einholen</p> <p>d) Entspannte Armhaltung</p> <p>e) Der HMS-Karabiner wird immer mit leichtem Zug nach oben gehalten.</p> | <p># <b>Könnens- und Leistungsfahrungen erschließen</b></p> <p>- Das Handling der HMS-Sicherung ist eine nicht einfach zu erlernende Sicherungsart. Zudem muss das Flaschenzugprinzip des Topropes verstanden werden. Zum Vergleich können unterschiedliche Typen von HMS-Karabinern und unterschiedliche Seiltypen benutzt werden.</p> <p># <b>Gemeinsames Handeln und soziales Wohlfühl erzeugen</b></p> <p>- Um den Folgen von Sicherungsfehlern vorzubeugen, werden Anfänger im Seihern durch einen zweiten Schüler hintersichert. Dieser hält das Bremseil zusätzlich in den Händen, ohne den Sichernden zu behindern. Das Handling bedarf der dauernden ge-</p> |

**# Gelände**

- Jeder Schüler steht vor einem Mini-Toprope (z.B. Umlenkung im ersten Haken oder an der Sprossenwand).

**# Schlüsselerfahrungen**

- Das erste Mal erleben, dass das Körpergewicht des Partners gehalten werden kann. Erleben, dass man sein Gewicht in die „Hände des Partners übergibt“.

**# Lehrbeispiel**

- Schüler bekommen den Topropevorgang demonstriert (anhand einer „echten“ Seilschaft oder anhand eines verkleinerten Modells). Dazu hält der Schüler einen schweren Rucksack an einer Prusikschlinge im einfachen Strang. Dann hält er den Rucksack am einmal umgelenkten Strang. Zum Schluss hält er den Rucksack über das Bremseil einer HMS-Sicherung. Schüler erspüren die physikalischen Zusammenhänge.

Achtung: Die HMS-Methode sollte zuerst im flachen Gelände erprobt werden!

**Können/Leistung**  
# s. S. 21-22

**Gemeinsames Handeln**  
# s. S. 23-25

**Körper/Umwelt**  
# s. S. 27-28

**Verstehen/ Verständigung**  
# s. S. 29-31

### - Ablassen mit HMS-Methode

| Ausführungsmerkmale  | Grundlegende Erfahrungen  | Erweiterte Erfahrungen   | Mehrperspektivische Erfahrungen   |
|--|---|--|---|
| <p><b>Körper/<br/>Umwelt</b><br/># s. S. 27-28</p>           |  <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Schüler nimmt den Kletterer „auf Zug“ durch straffes Einholen des Sicherungsseiles und durch einen Schritt zurückgehen</li> <li>2 Schüler umfasst mit der Führungshand das Sicherungs- und Bremsseil</li> <li>3 Schüler öffnet die Sicherungshand etwas, so dass das Bremsseil in den HMS-Karabiner einlaufen kann und das Sicherungsseil herauslaufen kann</li> <li>4 Schüler gibt mit der Bremshand ständig Seil nach</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Bremsseil und Sicherungsseil liegen gegenläufig parallel zueinander</li> <li>b) Gleichmäßiges Ablassen</li> <li>c) Blickkontakt zum Kletterer</li> <li>d) Sicherer Stand einnehmen</li> <li>e) Anfänger werden hintersichert. Hintersicherer hält das Bremsseil lose in der Hand</li> <li>f) Ablassvorgang erst dann beenden, wenn Kletterer sicheren Stand hat</li> </ol> | <p># <b>Körper- und Umwelterfahrungen ermöglichen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Schüler erfahren, dass sie in der Lage sind, einen Mitschüler vom Ende der Route abzulassen bzw. dass sie dessen Gewicht problemlos halten können. Der abzulassende Schüler sollte nicht mehr als ein Drittel Gewichtsunterschied zu dem Sichernden aufweisen</li> </ul> <p># <b>Verantwortungsgefühl entwickeln</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es ist direkt einsehbar, dass der Sichernde beim Ablassen für die Gesundheit des Kletterers verantwortlich ist. Dies ist in Gesprächen zu vertiefen</li> </ul> <p># <b>Verstehen und Verständigung bewirken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seilkommmandos hinterfragen, Kommunikationsfehler antizipieren</li> </ul> |
| <p><b>Verantwortung</b><br/># s. S. 31-33</p>                |   |  |   |
| <p><b>Verstehen/<br/>Verständigung</b><br/># s. S. 29-31</p> |   |  |   |
| <p><b>Körper/Umwelt</b><br/># s. S. 27-28</p>                | <p># <b>Gelände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeder Schüler steht vor einem Mini-Toprope (z.B. Umlenkung im ersten Haken oder an der Sprossenwand). Ablassen in der Halle auf schräg eingehängten Langbänken an der Sprossenwand.</li> </ul> <p># <b>Schülererfahrungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das erste Mal alleinverantwortlich und ohne Hintersicherung einen Mitschüler ablassen.</li> </ul> <p># <b>Tipps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zum Einhängen von Toprope-Seilen darf aus Sicherheits- und Vorbildgründen der Lehrer nicht seilfrei zur Umlenkung klettern. Mit Hilfe eines Klettersteigsets (Originalset oder behelfsmäßig mit zwei Schlauchbändern in der Anseilschlaufe) kann man sich an Kunstwänden selbst sichern. Beim Höherklettern befindet sich immer ein Seilstrang in einem Haken.</li> <li>- Für Kinder bis zu ca. 12 Jahren ist Toprope-Klettern die ideale Methode, um zwischen Sicherheitsanforderung und gewünschtem Erlebniswert ein ausgewogenes Verhältnis zu gestalten. Für Jugendliche ab 12 Jahren kann Toprope-Klettern bei fortgeschrittenem Kletterkönnen an Reiz verlieren, das Interesse am Vorsteigen nimmt erfahrungsgemäß deutlich zu.</li> </ul> |  |   |

### Vorstieg

Haben Kinder und Jugendliche ein grundlegendes Kletter- und Sicherungskönnen erworben und sind alle technischen Anforderungen an der Kletterwand gegeben, können sie zum Klettern im Vorstieg übergehen.

### Prinzip „Vorsteigen“

Beim Vorsteigen startet der Kletterer vom Boden aus, ohne dass das Seil vorher in eine über ihm befind-

liche Umlenkung gehängt worden ist.

Der Kletterer muss sämtliche Zwischensicherungen und in diese das Kletterseil einhängen. Stürzt ein Kletterer zwischen zwei Sicherungspunkten, dann „fliegt“ er solange, bis das Sicherungsseil sich spannt und ihn auffängt. Dadurch ist das Vorsteigen – vor allem in geneigten Wänden – grundsätzlich gefährlicher als das Topropen.





Am Ende der Route angelangt, hängt der Kletterer das Seil in eine Umlenkung oder muss es erst durch diese durchfädeln.

Vorsteigen stellt im Bereich der Sicherungstechnik erhöhte Anforderungen an Kletterer und Sicherer. Als Grundlagen des Vorsteigens gelten „Seil einhängen“, „Seilführung am Körper“ und „korrektes Sichern mit HMS-Methode“.

### Seil einhängen

Gelangt ein Kletterer im Vorstieg an eine Zwi-

schensicherung (Bohrhaken), muss er zunächst eine Expressschlinge in diese einhängen. Dann muss er das Seil in den Seilkarabiner bringen.

Hierfür ergeben sich unterschiedliche Varianten, die von der zur Verfügung stehenden Einhängehand und der Position des Karabiners abhängig sind. Das Einhängen mobiler Zwischensicherungen (z.B. Klemmkeile) ist für den Schulbetrieb nicht vorgesehen.

### - Schnapper links – Einhängen mit rechter Hand

| Ausführungsmerkmale  | Grundlegende Erfahrungen  | Erweiterte Erfahrungen   | Mehrperspektivische Erfahrungen   |
|--|---|--|---|
| <p># Einhängen des Seiles mit der rechten Hand bei Schnapper-links-Position</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Schüler greift an das Seil mit dem Handrücken zum Körper und führt dieses auf die Höhe des Seilkarabiners</li> <li>Schüler dreht die Hand, so dass der Handrücken zum Gesicht schaut. Das Seil bleibt dabei in unveränderter Position</li> <li>Mit dem ersten Fingerglied des Mittelfingers wird der Seilkarabiner fixiert</li> </ol>  | <p>a) Das Seil muss nach dem Einhängen vorne aus dem Karabiner zum Kletterer herauslaufen</p> <p>b) Die Schnapperseite des Haken- und Seilkarabiners zeigen von der Kletterrichtung weg</p> <p>c) Auch die Situation „Schnapper rechts – linke Hand hängt ein“ üben.</p> <p>d) Daumen und Zeigefinger führen das Seil an den Schnapper. Der Daumen drückt das Seil gegen den Schnapper, so dass dieser sich öffnet und das Seil in den Karabiner fällt.</p>  | <p>a) Ist die Zwischensicherung über Kopfhöhe weit entfernt, kann das Seil mit den Zähnen festgehalten werden und neu nachgeholt werden.</p> <p>b) Mit geschlossenen Augen</p> <p>c) Mit Handschuhen</p> <p>d) Aus der Kletterstellung einhängen</p> <p>e) Mit gekreuzten Armen einhängen</p> <p>f) Schnelles Einhängen</p> <p># Einhängen des Seiles mit der rechten Hand bei Schnapper-rechts-Position</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Schüler greift an das Seil mit dem Handrücken zum Körper und führt dieses auf die Höhe des Seilkarabiners</li> <li>Schüler dreht die Hand, so dass der Handrücken zum Gesicht schaut. Das Seil bleibt dabei in unveränderter Position</li> </ol>  | <p># Bewegungsgestaltung zum Ausdruck bringen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Für das Einhängen des Seiles in den Karabiner bestehen zahllose unterschiedliche Techniken. Durch Experimentieren kann jeder Schüler seine eigene Methode entwickeln und mit anderen vergleichen</li> </ul> <p>Kreativität/<br/>Ästhetik/<br/>Gestaltung<br/># s. S. 25-27</p> |

### # Gelände

- Jeder Schüler hat eine fest hängende Expressschlinge auf Kopfhöhe. Verschiedene Einhängepositionen entwerfen (z.B. im Überhang).

### # Schlosserfahrungen

- Schüler klettern einen Boulderquergang und hängen jeweils ca. 2 Meter über Boden befindliche oder tiefere Haken ein. Schüler clippen in Extrempositionen (z.B. frei hängende Expressse, weit entfernte Expressse). Schüler suchen nach einer alternativen Einhängetechnik.

### # Lehrbeispiel

- Hakenlasche auf Kopfhöhe mit eingehängter Expressse. In der Expressse hängt loses Seilende im Seilkarabiner.  
- Schüler bindet sich in das Ende ein und sieht sofort die richtige Position des Seils (es läuft nach vorne aus dem Karabiner heraus).  
- Schüler müssen nun Lösungen zum Einhängen suchen, so dass das gleiche „Bild“ entsteht.

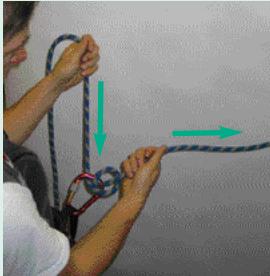
### # Tipps

- Zum Seileinhängen fest stehen.
- Guten Einhängegriff halten.
- Am Einhängegriff mit gestrecktem Arm festhalten (Kraftersparnis).

### Ausgeben des Seiles mit HMS-Methode

Die Motorik des Vorstiegssicherungs unterscheidet sich grundlegend von der des Toprope-

oder Nachstiegssicherungs. Generell muss vom Sicherer zum Kletterer immer Seil ausgegeben werden. Teilweise wird Seil wieder eingeholt.

| Ausführungsmerkmale  | Grundlegende Erfahrungen   | Erweiterte Erfahrungen   | Mehrperspektivische Erfahrungen   |
|--|--|--|---|
|  <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Schüler hält mit einer Hand das Bremsseil weiter entfernt vom HMS, mit der anderen Hand das Sicherungsseil nah am HMS-Karabiner</li> <li>2 Schüler zieht das Sicherungsseil aus dem Karabiner, gleichzeitig führt er das Bremsseil in den HMS-Karabiner ein</li> <li>3 Die Führungshand fährt am Sicherungsseil entlang nach unten zur Ausgangsstellung zurück</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Beide Handinnenseiten sind zum Schüler gerichtet</li> <li>b) Höchstes Augenmerk muss dem immer festen Griff um das Bremsseil geschenkt werden</li> <li>c) Anfänger werden zusätzlich hintersichert. Der Hintersichernde hält dazu das Bremsseil lose in der Hand</li> <li>d) Der HMS-Karabiner hängt in der Sicherungsschlaufe des Anseilgurtes</li> <li>e) Seile laufen gegenläufig parallel</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Mit Handschuhen</li> <li>b) Schnelles Ausgeben</li> <li>c) Mit verschiedenen HMS-Karabinern und verschiedenen Seilen</li> <li>d) Entspannte Armhaltung</li> <li>e) Exaktes Sichern, ohne den Vorsteiger zu behindern</li> <li>f) Der HMS-Karabiner wird immer mit leichtem Zug nach oben gehalten</li> </ol> | <p><b># Gemeinsames Handeln fördern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Ausgeben des Seils für den Vorsteiger ist ein wesentlich komplexerer Vorgang als das Einholen des Seiles beim Toprope-Sichern. Ständig muss der Sichernde das Sicherungsseil einholen und ausgeben, um eine optimale Sicherungssituation zu erzeugen. Hier muss sich die Seilschaft am meisten bewähren, um den Vorstiegserfolg zu gewährleisten.</li> </ul> <p><b># Verstehen und Verständigung bewirken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle des Kletternden und Rolle des Sichernden in ihrer wechselseitigen Abhängigkeit thematisieren (Perspektivenwechsel)</li> </ul> |
| <p><b># Gelände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erst im flachen Gelände üben, z.B. vor Sprossenwand oder in einem Boulderquergang.</li> </ul> <p><b># Schleiserfahrungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Seil so ausgeben, dass es zu keiner Verzögerung für den Vorsteigenden kommt.</li> </ul> <p><b># Lehrbeispiel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lehrer steht gesichert auf einem Absatz oberhalb des Schülers.</li> <li>- Lehrer zieht abwechselnd Seil ein und gibt Seil wieder aus.</li> <li>- Schüler muss ständig zwischen Seilausgeben und Seileinholen wechseln. Dabei darf das Sicherungsseil nie zu straff oder zu locker sein.</li> </ul> <p><b># Hinweise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorstiegsrouten für Kinder und Jugendliche sollten so beschaffen sein, dass für sie ein schnelles Zurückklettern oder Zurückgreifen zum letzten Haken einfach und jederzeit möglich ist.</li> <li>- Ein Brustgurt sollte in jedem Falle und eventuell ein Helm bei den ersten Vorstiegsversuchen getragen werden.</li> <li>- Zur besseren Absicherung kann der Leiter zusätzliche Sicherungen im Abstand von 1-2 Metern anbringen (z.B. fix eingehängtes Seil mit Sackstichschlaufen im Abstand von einem Meter).</li> </ul> |  |  |   |

### Fädeln und Abbauen

Ist ein Kletterer im Vorstieg an das Ende der Route angelangt, und es ist nur ein zugeschweißter Abseilring, ein Kettenglied oder ein „zugetappter“ Ablasskarabiner vorhanden, dann muss sich der Kletterer ausbinden, das Seil durch die Umlenkung fädeln

und wieder neu einbinden. Erst dann kann er vom Sicherer abgelassen werden, ohne Material zu hinterlassen.





| Ausführungsmerkmale   | Grundlegende Erfahrungen   | Erweiterte Erfahrungen   | Mehrperspektivische Erfahrungen  |
|---|--|--|--|
| <p>1 Schüler hängt eine Expressse in die Umlenkung und hängt das Seil ein</p> <p>2 Schüler gibt sich Selbstzug mit dem Kletterseil, hängt zweite Expressse in die Anseilschlaufe und verbindet diese mit der Umlenkung oder Expressse</p> <p>3 Schüler sichert das Seil mit Sackstich in einem Schraubkarabiner, der in die Anseilschlaufe gehängt wird</p> <p>4 Schüler bindet sich aus und fädelt das Seil durch die Umlenkung</p> <p>5 Schüler bindet sich wieder neu ein, hängt das gesicherte Seil und die Expressschlingen aus und kann abgelassen werden. Kommando „Zu“ und „Ab“</p> | <p>a) Expressen immer belastet halten</p> <p>b) Während des Fädelns bleibt der Kletterer die ganze Zeit in der Sicherung des Sichernden</p> <p>c) Das Kommando „Stand“ kann zu einem Missverständnis führen und darf deswegen nicht erfolgen</p> | <p>a) Bei schrägem Routenverlauf hängt sich der Kletterer mit einer Expressse an der Anseilschlaufe ins Sicherungsseil und wird so zu jeder Zwischensicherung geführt</p> <p>b) Bevor er die letzte Zwischensicherung aushängt, muss er die mitlaufende Expressse aushängen, um nicht den Sichernden aus dem Stand zu reißen</p> <p>c) Beim Ablassen baut der Kletterer die Route ab, d.h. er nimmt alle Expressen der Zwischensicherungen mit</p> <p>d) Bei flach auf der Wand aufliegendem Ring Seil immer zur Wand hin fädeln</p> | <p># Verstehen und Verständigung bewirken</p> <p>- Das Fädeln und Abbauen besteht aus vielen Teilschritten, die in ihrer Bedeutung alleine und Verzahnung untereinander verstanden werden müssen. Das Üben muss in sicherem Gelände mit Hintersicherung erfolgen</p> |

#### # Gelände

- Gelände: Erste Versuche des Fädelns und Abbauens unbedingt am Boden durchführen. Bei Festigung Abbauvorgang an erstem oder zweitem Bohrhaken durchführen (Hintersicherung).

#### # Lehrbeispiel

- Alternativ bei reiferen Schülern: Problemorientierte Vorgehensweise: An Kletterrouten ohne Umlenkkarabiner muss das Seil durch die Umlenkung gefädelt werden, ohne Material zurückzulassen und sich einer Gefahr auszusetzen. Gesucht wird eine Methode, die ohne zusätzliches Material auszuführen ist. Wie ist vorzugehen, dass der Kletterer jede Sekunde gesichert ist?

Körper/Umwelt  
# s. S. 27-28

Verantwortung  
# s. S. 31-33

## Sturztraining

Das Sturztraining ist ein unverzichtbarer Schritt zum sicheren Vorsteigen und verfolgt zwei Ziele:

- Beherrschung der richtigen Sturztechnik
- Verbesserung der mentalen Stärke (Vorstiegsmental)

Im Verlauf des Erwerbs der Technik und Taktik des Vorsteigens muss das Üben des Stürzens an didaktisch geeigneter Stelle durchgeführt werden. Dies sollte direkt nach dem Erlernen des Einhängens der Zwischensicherungen, der korrekten Seilführung und den ersten methodisch erleichterten Vor-

stiegsversuchen der Fall sein. Keinesfalls sollte ein Sturztraining nach bereits erfolgten realen Vorstiegen an der Leistungsgrenze erfolgen. Ebenso fragwürdig ist ein Sturztraining vor den allerersten Vorstiegsversuchen.

Bei Kindern ist eine noch nicht ausgereifte Risikoeinschätzung und eine eingeschränkte Belastbarkeit des Körpers zu berücksichtigen, so dass ein vereinfachtes Sturztraining in der Regel frühestens ab dem 10. Lebensjahr und unter höchsten Sicherheitsaspekten erfolgen sollte.



Stürzen  
beherrschen  
durch Sicherheitstraining

**Abenteuer/  
Spannung/  
Grenzer-  
fahrungen**  
# s. S. 22-23

**Sturztraining nur  
mit Redundanz**

**Körper/Umwelt**  
# s. S. 27-28

**Verantwortung**  
# s. S. 31-33

| Ausführungsmerkmale   | Grundlegende Erfahrungen   | Erweiterte Erfahrungen   | Mehrperspektivische Erfahrungen   |
|---|--|--|---|
| <p><b># Reinsenzen ins Seil</b><br/>- Schüler steht frontal vor dem Haken auf Bauchhöhe und setzt sich ins Seil. Sichernder sichert mit normalem Schlappseil</p> <p><b># Kleine Stürze von der Umlenkung</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Schüler lässt gleichzeitig beide Hände los</li> <li>2 Sichernder zieht ca. 1 m Schlappseil aus der Sicherung</li> </ol> <p><b># Mittlere Stürze von der Umlenkung</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Schüler steht frontal vor dem Haken auf Bauchhöhe und lässt Oberkörper leicht nach hinten kippen, die Füße lösen sich danach</li> <li>2 Sichernder zieht ca. 1,5 m Schlappseil aus der Sicherung</li> </ol> <p><b># Kleine Stürze über dem Haken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Schüler steht frontal vor dem Haken auf Bauchhöhe und springt leicht nach hinten weg</li> <li>2 Sichernder gibt maximal bis ca. 1 m Schlappseil</li> <li>3 Schüler steht frontal über dem Haken auf Knie- oder maximal Fußhöhe</li> </ol>  | <p>a) Sitzposition einnehmen</p> <p>a) Aufrechte Position einhalten</p> <p>b) Bauchmuskeln anspannen</p> <p>c) Füße fangen Sturz zuerst ab</p> <p>a) Alle vier Haltepunkte lösen sich möglichst gleichzeitig von der Wand, um einseitigen Drehimpuls zu vermeiden</p> <p>a) Nicht am Seil den Sturz selber bremsen</p> | <p>a) Ohne Blickkontakt zum Sichernden</p> <p>b) Ohne Vorankündigung zum Sichernden setzen</p> <p>c) Mit unterschiedlich starkem Impuls von der Wand lösen</p> <p>d) Ohne Vorankündigung zum Sichernden springen</p> <p>e) Gewöhnungstraining an reale Bedingungen gekoppelt</p> | <p><b># Abenteuer, Spannung und Grenzerfahrungen vermitteln</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Sturztraining kann dazu beitragen, das Selbstkonzept im Bezug auf das Umgehen mit Angst zu erhalten, zu verbessern oder zu verändern. Die Sturzsituation stellt psychologisch eine Bedrohung dar, die den angeborenen Sicherheitstrieb des Menschen aktiviert. Dieser ist u. a. auf „Nicht Fallen“ und „Nicht Stürzen“ programmiert.</li> </ul> <p>Deswegen kommt es zu Überlegungen wie „Ich weiß, dass nichts passieren kann, aber, was ist, wenn...?“</p> <p>Gelingt es, diese Angst zu überwinden, so zeigt sich, dass die Sturzangst bewältigbar ist.</p> <p>Denkbar ist folgende Vorgehensweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Annähern</li> <li>- Aushalten</li> <li>- Auflösen</li> </ul> |
| <p><b># Gelände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seil ist im Sturzhaken mit Schraubkarabiner eingehängt. Alle anderen Zwischensicherungen sind ebenfalls eingehängt. Sturzhaken ist hintersichert (lose Verbindung zu nächsthöherem Haken) Schüler ziehen Brustgurt und evtl. Helm an. Ideal ist leicht überhängendes Gelände.</li> </ul> <p>Das Sturztraining kann nicht an jeder beliebigen Kletterwand durchgeführt werden. Die Fels- oder Kunstwand muss folgende Kriterien erfüllen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mindestens senkrecht, besser leicht überhängend</li> <li>- Keine Absätze oder weit herausragenden Griffelemente</li> <li>- Hundertprozent ausbruchssichere Sturzhaken, zweiter Haken zur Hintersicherung</li> <li>- Keine Bodensturzgefahr</li> <li>- Keine Kollisionsgefahr mit dem Sicherer</li> <li>- Leichte Erreichbarkeit des Sturzhakens</li> </ul> <p><b># Schülererfahrungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Das Material hält“, „Mein Partner hält mich“, „Ich habe mich überwunden, je mehr ich übe, desto sicherer werde ich“</li> </ul> <p><b># Lehrhinweise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Von Beginn bis zum Schluss lehrerzentrierte Vorgehensweise</li> <li>- Schüler können im geleiteten Gespräch wichtige Verhaltensweisen reflektieren</li> <li>- Lehrer oder geeigneter Schüler sichert die Schüler (Hintersicherung)</li> <li>- Keinen Zwang ausüben, Vorsicht vor Gruppendruck!</li> </ul> |  |  |   |

## Abseilen

Das Abseilen ist eine technische Abstiegshilfe, die in verschiedensten Situationen zum Einsatz kommt:

- Abseilen am Ende einer Route, wenn nicht abgelassen werden kann (z. B. Schlinge als Umlenkung).
- Abseilen am Ende einer Route, wenn nicht rückwärtig abgestiegen werden kann (z. B. zur Schonung der Felsköpfe oder wenn kein Abstiegsweg vorhanden).
- Abseilen, wenn ein Rückzug angetreten werden muss (z. B. bei Schlechtwetter).
- Abseilen zum Routenstudium.

Egal zu welchem Zweck das Abseilen erfolgt, bereits vor dem eigentlichen Abseilvorgang müssen wichtige Sicherheitsregeln beachtet werden.

## Abseilstand

Der Abseilstand muss eine hundertprozentig ausbruchsichere Verankerung sein. Die Verankerung muss mindestens dem dreifachen Körpergewicht des Kletterers mit entsprechender Reserve standhalten (Rechenbeispiel: ein

schwerer Kletterer mit Rucksack wiegt 100 kg. Die Mindesthaltekraft muss 300 kg plus 100 kg Reserve entsprechen, d. h. also 400 kg).

Beim Einrichten der Abseilstelle nach einer Kletterroute oder beim Abseilen unter erlebnis-thematischen Aspekten sollte der Abseilstand durch eine mittelgroße bis große ebene Fläche ausreichend Platz zum Aufhalten bieten. Der Weg zur Abseilstelle muss bei Absturzgefahr mit einem Geländerseil versichert werden.

Vor dem Abseilen sind einige Vorkehrungen zu treffen.

- Anbringen einer Schulter- oder Standschlinge mit Verschlusskarabiner an die zentrale Anseilschlaufe des Anseilgurtes zur Selbstsicherung am Abseilstand.
- Bereitstellen eines Abseilachters und Verschlusskarabiners (zur Redundanz können auch zwei Verschlusskarabiner verwendet werden)
- Entscheidung darüber, ob Helm getragen werden muss oder nicht
- Entscheidung darüber, welche Hintersicherungsmethode gewählt wird (Zugsicherung, zusätzliche Seilsicherung)

## Vielfältige Sinneserfahrungen durch Abseilen

| Ausführungsmerkmale   | Grundlegende Erfahrungen  | Erweiterte Erfahrungen  | Mehrperspektivische Erfahrungen   |
|---|---|---|---|
| <b># Einhängen des Abseilachters</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>① Seilstränge von unten durch das große Auge des Achters ziehen und über den Hals legen</li> <li>② Achter unverdreht mit dem kleinen Auge in den Verschlusskarabiner an der Anseilschlaufe einhängen</li> </ul> | a) Einhängen mit rechter und linker Hand<br>b) Verlustsicheres Einhängen            | a) Einhängen mit verschlossenen Augen (Kontrolle!)<br>b) Einhängen mit Handschuhen<br>c) Einhängen am Seilpartner     | <b># Körper- und Umwelterfahrungen ermöglichen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Abseilen in allen möglichen Variationen kann dazu beitragen, das Erfahrungsspektrum der Sinnesorgane um verschiedene Aspekte zu erweitern</li> </ul>  |
| <b># Die richtige Abseihaltung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>① Bremsseile rechts oder links der Beine</li> <li>② Beide Hände unterhalb des Achters an den Bremsseilen</li> <li>③ Sitzhaltung einnehmen</li> </ul>  | a) In der Abseihaltung nach rechts und links gehen<br>b) Beine beugen und strecken  | a) Eine Hand lösen, Seil weiterwerfen<br>b) Plötzliches Stoppen   | <b>Visueller Analysator:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wahrnehmen des Tiefblicks (im Gegensatz zum Klettern, wobei hauptsächlich nach oben und auf den möglichen Aktionsradius geblickt wird)</li> <li>- Wahrnehmen der günstigsten Abseilstrecke durch Visualisierung bei Abseilen über die Kletterroute: Wahrnehmen bereits gehaltener Griffe, visuelle Rekonstruktion diverser Kletterzüge (z. B. Schlüsselstelle)</li> </ul> |
| <b># Abseilen im geneigten Gelände</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>① Überhüftbreite Beinstellung</li> <li>② Variieren der Handkraft</li> <li>③ Schrittweise nach hinten gehen</li> </ul>   | a) Auf lose Haare und Bänder achten   | a) Über Absätze abseilen<br>b) Außerhalb der Falllinie abseilen und zurückpendeln                                     | <b>Vestibularer Analysator:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wahrnehmen der Fortbewegung (Pendeln, Durchrutschen, Rotation, Schwingen)</li> <li>- Wahrnehmen der Notwendigkeit, das Gleichgewicht zu verändern, um einen Abseilstand außerhalb der Falllinie zu erreichen (siehe Visualisierung)</li> </ul>   |
| <b># Abseilen im senkrechten Gelände</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>① Vorausblickend abseilen</li> <li>② Einstieg in die Abseilstelle</li> <li>③ Anprall vermeiden</li> </ul>   |  | c) Wegspringen von der Wand<br>d) Verschiedene Achter und Seile testen<br>e) Einen Punkt ansteuern<br>f) Zugsicherung |   |
| <b># Abseilen im freihängenden Gelände</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>① Handkraft dosieren</li> <li>② Tempo dosieren</li> <li>③ Orientierung behalten</li> </ul>  |   |   | <b>Körper/Umwelt # s. S. 27-28</b>  |



**Körper/Umwelt**  
# s. S. 27-28

**# Gelände**

- Zwei Schüler an einer Abseilstelle im flachen Gelände ohne Absturzgefahr.
- 2 bis 3 leicht erreichbare Abseilstellen pro Gruppe, mittelsteile Wiese oder Waldhang.
- 1 bis 2 leicht erreichbare Abseilstellen pro Gruppe, senkrechte Fels- oder Kunstwand.
- 1 leicht erreichbare Abseilstellen pro Gruppe, Überhang an Fels- oder Kunstwand.

In der Sporthalle kann das Erlernen des Abseilens über eine methodische Reihe an Sportgeräten erfolgen:

- Abseilen auf an Sprossenwänden flach eingehängten Langbänken
- Abseilen an senkrechten Sprossenwänden
- Abseilen an freihängenden Ringen

**# Schlosselerfahrungen**

- Die Verankerung hält. Ich kann mich selber halten und ablassen. Das Material hält.

**Hintersicherung  
durch  
Zugsicherung**

**Zugsicherung**

Die Zugsicherung kann an der Kunst- oder Felswand immer dann angewendet werden, wenn keine Steinschlaggefahr durch Herabtreten von Steinen durch den Abseilenden besteht.

Der Sichernde steht am Boden und hält beide Abseilseilstränge in den Händen und zieht sofort und fest an diesen, falls der Abseilende die Bremsseile unvorhergesehen loslässt.

Der Zugsichernde ist unbedingt einzuweisen.

**Vorteil**

- Der Abseilende kann sich ausschließlich auf die richtige Bedienung des Gerätes konzentrieren.
- Der Zugsichernde kann den Abseilenden im Notfall zum Boden herunterbremsen.

- Die Zugsicherung ist schnell und unkompliziert durchzuführen.

**Nachteil:**

- Der Zugsichernde ist herabfallenden Gegenständen ausgesetzt.

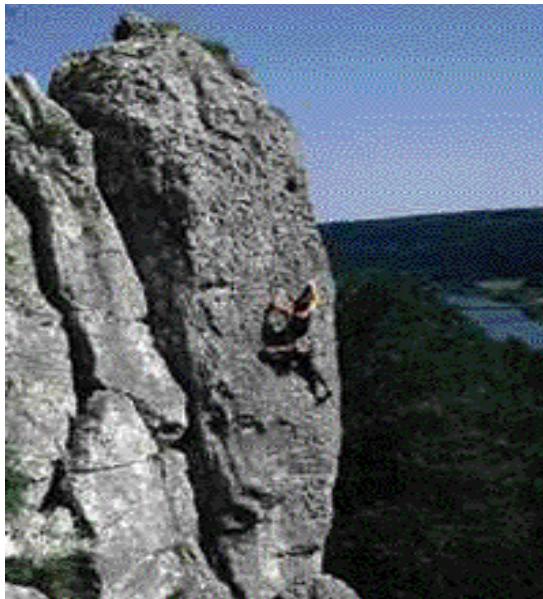
**Tipps**

- Durch das relativ niedrige Körpergewicht bei Kindern kann das Abseilen in Einzelfällen sehr langsam Seildurchlauf erzeugen. In diesen Fällen kann ein größerer Abseilachter oder ein Seil mit dünnerem Durchmesser schnelleren Seildurchlauf ermöglichen.
- Der Aufhängepunkt des Abseilachters liegt auch bei Kindern und Jugendlichen am besten am Hüftgurt. Dies erlaubt das Einnehmen einer optimalen Sitzhaltung.

# NATURVERTRÄGLICHES KLETTERN

Fast überall in Deutschland gibt es Möglichkeiten zum Klettern an Naturfelsen. Das Klettern im Freien stellt ein faszinierendes Betätigungsgebiet dar, um Kindern und Jugendlichen ein umfassendes Natur- und Abenteuersporterlebnis zu vermitteln.

Die Bandbreite an Eindrücken spannt sich über verschiedene Gesteinsarten, Witterungsercheinungen, Fauna und Flora als Erfahrungsmöglichkeiten bis hin zu objektiven Gefahren wie Steinschlag oder Absturzgelände. Für viele Kletterer sind die Felsen eine beliebte Begegnungsstätte oder ein Ort der Stille und persönlichen Ruhe sowie ein schützenswerter Bestandteil der Heimat.



Bei den ersten Wandkontakte fällt es oft schwer, sich auf die ökonomische Ausführung der Kletterbewegungen zu konzentrieren. Die unübersichtliche und uneinheitliche Strukturierung der einfarbigen Felsoberfläche und die sich im Gegensatz zu Kunstgriffen farblich nicht abzeichnenden Halte- und Stehmöglichkeiten erschweren es Anfängern, die ideale Kombination der Kletterzüge zu finden. Der ungewohnte Tiefblick auf einen oftmals abfallenden Wald- oder Wiesenhang lässt die Ausgesetztheit noch größer erscheinen, was sich negativ auf Konzentration und Körperbeherrschung auswirken kann. Auch die Witterung übt einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf Wohlbefinden und Kletterleistung aus.

Im Klettergarten klettern Kinder überwiegend im Toprope, Jugendliche entweder im Toprope oder im Vorstieg. Die Entscheidung für oder gegen das Vorsteigen einer Route richtet sich nach der Anzahl und den Abständen der Zwischensicherungen, der Festigkeit des Gesteins, den Ausstiegs- oder Abbaumöglichkeiten am Ausstieg, dem persönlichen Kletter- und Sicherungskönnen sowie der charakterlichen und kognitiven Reife. Durch die steigende Beliebtheit des Kletterns und das damit verbundene massenhafte Auftreten der Kletterer ist das Felsklettern in die Kritik geraten. Unanfechtbar ist, dass es im Zusammenhang mit Klettern zu einer Schädigung der Natur kommen kann. Dies tritt jedoch nur dann ein, wenn Fehlverhalten vorliegt. Um dieses zu vermeiden und Klettern als Natursportart weiter zu erhalten, empfiehlt es sich, gerade im Schulsport den Schwerpunkt auf naturverträgliches Klettern zu legen, um mit den Schülern gemeinsam diesen sensiblen Bereich zukunftsorientiert zu gestalten.

## P dagogische Perspektiven

Felsklettern ermöglicht das Entdecken von außergewöhnlichen Lebens- und Bewegungsräumen (Höhlen, Gipfel etc.). Diese lassen sich z.B. im Rahmen von Naturwahrnehmungsaufgaben mit „wachen Sinnesorganen“ beklettern, wobei auch neuartige oder ungewohnte Körpererfahrungen gesammelt werden können.

### Perspektive:

Klettern kann Körper- und Umwelt erfahrung ermöglichen

**Körper/Umwelt**  
# s. S. 27-28

- Die Teilnehmer können ausreichend Zeit haben, sich auf die Natur einzustellen (z.B. mehrere längere Beobachtungspausen).
- Die Teilnehmer können typische ökologische Problemstellen aufsuchen (z.B. Trittschäden am Routenausstieg).
- Die Teilnehmer können möglichst viel Zeit im Freien verbringen (z.B. durch Mitnahme entsprechender Ausrüstung).

### Perspektive:

Klettern kann Verantwortungsfhl und -bereitschaft auslen

**Verantwortung**  
# s. S. 31-33

- Die Teilnehmer können in begrenzten Maßen betroffen gemacht werden (z.B. durch



das Aufzeigen von persönlichen Abfallmengen pro Klettertag).

- Die Teilnehmer können für Teilbereiche zuständig sein (z.B. für die Erkundung der geeignetsten Anreisemöglichkeit).
- Die Teilnehmer können sich vermehrt für das eigene Wohlergehen verantwortlich fühlen (z.B. durch die Berücksichtigung auftretender objektiver Gefahren).

### Praxisbeispiele – Aufgabenstellungen – Handlungssituationen

Durch „Akzentuieren“, „Kontrastieren“ und „Integrieren“ von Motiven und Momenten des Felskletterns können verschiedene Perspektivenbezüge hervortreten.

#### Akzentuieren (Hervorheben besonderer Erfahrungen)

- Felsklettern ist voller Sinneseindrücke („Achtet auf Gerüche, Felsoberfläche, Geräusche beim Klettern!“)
- Im Klettergarten gibt es objektive Gefahren („An welchen Stellen müsst ihr besonders vorsichtig sein?“)
- Felsklettern erfordert neue Bewegungstechniken („Wie könnt ihr diesen Kamin durchklettern?“)



#### Rücksichtnahme auf andere Kletterer und ökologische Vorsichtsmaßnahmen

#### Kontrastieren (Aneinanderreihen sehr unterschiedlicher Erfahrungen)

- Den Freuden der Sportausübung stehen u.U. negative Folgen gegenüber.
  1. Erleben des Naturraumes Klettergarten durch: Naturerfahrungsspiele, Wahrnehmungsaufgaben, Besinnungspausen, Kulturelle und geographische Besonderheiten
  2. Erkennen von Zusammenhängen und Konflikten durch: Problemstellen aufsuchen, Schäden feststellen, Konflikte diskutieren, Besprechung aufgetretener Belastungen des Klettergartens
- Beim Klettern in der freien Natur ändern sich die Witterungsverhältnisse („Berücksichtigt beim Rucksackpacken bitte, dass das Wetter umschlagen kann!“)
- Die Natur hält laufend neue, nicht vorhersehbare Ereignisse bereit

#### Integrieren (Verknüpfung unterschiedlicher Erfahrungen)

- Gemeinsame Planung, Durchführung und Auswertung des Klettergartenbesuches („Für unseren Klettergartenbesuch brauchen wir Arbeitsgruppen für Gebietsauswahl, Anreise, Zeitplanung, Kletterregelungen und Unterkunft.“)
- Integration von Tipps zu naturverträglichem Klettern („In der Mittagspause sammeln wir Mitmachbeispiele für praktischen Umweltschutz“)

#### Besondere Hinweise

Beim Bouldern an Felsen oder im Bereich der Körper- und Naturerfahrungsaufgaben stehen schülerzentrierte Bewegungsaufgaben und -angebote im Vordergrund. Diese können durchaus spielerischen Charakter tragen.

Für das Felsklettern über Absprunghöhe empfiehlt sich im Klettergarten ein lehrerzentriertes Vorgehen, da mehr Gefahren als beim Kunstwandklettern auftreten.

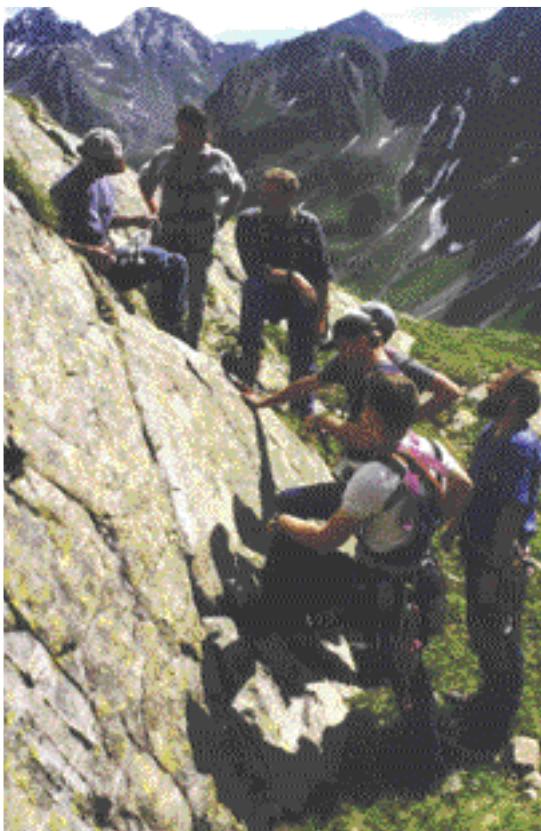
Aus ökologischen Gründen und aus Rücksichtnahme auf andere Kletterer sollte die Klettergruppe so klein wie möglich gehalten werden.

Zur Sicherheit, Gefahrenvermeidung und Unfallverhütung müssen folgende Überlegungen angestellt werden:

- Besteht Steinschlaggefahr durch losen Fels, der durch Wind, Tiere, Ausreißen oder Abtreten ausgelöst werden kann? (# Helm)
- Besteht bei Ausrutschern und Stolpern auf den Hin- und Rückwegen Absturzgefahr? (# Passendes Schuhwerk, # Sicherung mit

Seil)

- Wie lautet die Wettervorhersage? (# Wetterschutz)
- Ist passendes Erste-Hilfe-Material mitgeführt? (# Schulsanitäter)
- Was ist die nächste Notrufverbindung? (# Handy oder Telefon)
- Ist der Klettergarten mit soliden Sicherungshaken ausgestattet? (# zusätzliche Zwischensicherungen, # Kontrolle und Verbesserung der Standplätze und Umlenkungen)



- u.a.

Die Teilnehmerzahl eines Klettergartenbesuches sollte bei einem Aufsichtsführenden idealerweise sechs bis acht nicht überschreiten, da Sorgfalt- und Aufsichtspflichten schwieriger als in künstlichen Kletteranlagen zu bewältigen sind. Nach dem Erreichen der Felsen muss für alle Kletterschüler eine sichere und zentrale Sammelstelle gefunden werden, die als Rucksackdepot und Treffpunkt genutzt wird. Von ihr aus werden die unterschiedlichen Routen aufgesucht, die der leitende Lehrer aussucht, mit Seilen ausstattet und beaufsichtigt. Dazu müssen die Routen nah nebeneinander liegen, d.h. der Abstand von Route zu Route sollte nicht mehr als sechs Meter betragen. Ständiger Sicht- und Sprechkontakt der Aufsichtsperson zu den Seilschaften muss immer gewährleistet

sein.

Eine Vorstiegsroute sollte vom Leitenden mit zusätzlichen Sicherungen versehen werden. Im Zweifelsfall sollte dem Toprope der Vorzug gegeben werden.

Vom Leitenden sind dabei sportliche Anleitungen zu geben:

- Beratung und Zuteilung der Seilschaften zu den Kletterrouten
- Durchführung von Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen
- Korrektur der Kletter- und Sicherungstechniken
- u.v.a.m.

### Klettern in der Natur

Naturschützer sehen die natürlichen Felsen, die einen hochsensiblen, einmaligen natürlichen Sonderstandort darstellen, in ihrer Ökologie bedroht.

Tatsächlich kann es bei starkem Felsbesuch durch Kletterer zu einer Störung der Tierwelt, zu einem Rückgang der Vegetation, zu Sitz-, Ablage- und Trittschäden am Wandfuß, zu Verschmutzung, und zu Verärgerung der Anwohner kommen. Aber auch unsachliche Kritik und fachlich nicht haltbare Vorwürfe werden von den Gegnern des Klettersports in die Öffentlichkeit getragen.

Mit einem Drei-Zonen-System werden Klettergebiete räumlich nach Naturschutzaspekten eingeteilt, was Kletterer, Behörden und Naturschützer gleichermaßen zufriedenstellen soll.

Bei dem Besuch eines Klettergebietes sollte man sich deswegen unbedingt über diese oder die jeweiligen lokalen Regelungen informieren, um nicht die mühsam erkämpften Erfolge der „Kletterfunktionäre“ durch „wildes Herumklettern“ zunichte zu machen. Ansprechpartner für Baden-Württemberg ist der Bergsport- und Kletterverband Baden-Württemberg des DAV e.V. (BKV) (Adresse: BKV, Rotebühlstr. 59 a, 70178 Stuttgart).

Um ein harmonisches Miteinander von Menschen, Tieren und Pflanzen zu ermöglichen, sollten sich Kletterer aktiv an etablierten Naturschutzverhaltensweisen beteiligen. Diese kleinen Beiträge sind die Basis zur Erhaltung der natürlichen Felsen als Klettergärten für die Menschen.

#### **Die wichtigsten Regeln sind:**

- Möglichst umweltschonend, mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen, Fahrgemeinschaften bilden, für die kurzen Entferungen Fahrräder benutzen.
- Sich über die aktuelle Regelung in einem Klettergebiet informieren, Sperrungen ak-

zeptieren, Zugangszeiten beachten.

- Das lokale Übernachtungsangebot nutzen, nicht durch wildes Zelten unangenehm auffallen.
- Ausgewiesene Parkplätze nutzen.
- Feld, Wiese und Wald schonen, die gekennzeichneten Zu- und Abstiegswege einhalten, keine Abkürzer benutzen.
- Die gekennzeichneten Gebiete des Vogelschutzes weiterhin respektieren.
- Klettergebiete sauberthalten, Müll nach Hause mitnehmen, Fäkalien vergraben, Feuer nur in offiziellen Feuerstellen.
- Abseil- und Umlenkhaken benutzen, Ausstiege auf Felsköpfe vermeiden, Topropes von unten einhängen.
- Pflanzenbewuchs in den Felsen erhalten, keine Routen „putzen“.
- Sanierungen und Erschließungen mit dem lokalen Arbeitskreis abstimmen.

### Sicherungs- und Ausrüstungshinweise

Für sicheres Sportklettern an Naturfelsen wird zusätzlich zur Standardausrüstung des Kunstwand-Kletterns, funktionale und geprüfte Bergsportausrüstung benötigt. Diese ist in Bergsportfachgeschäften erhältlich und muss das CE-Zeichen mit einer Nummer tragen.

Können für einen Klettergartenbesuch mit Kindern und Jugendlichen nicht alle zusätzlichen Ausrüstungsgegenstände angeschafft werden, empfiehlt es sich, mit einer Sektion des Deutschen Alpenvereins e.V. Kontakt aufzunehmen. Dort kann oftmals Ausrüstung günstig ausgeliehen werden.

#### - Bergsteigerschutzhelm („Steinschlaghelm“, „Kletterhelm“)

Ein Helm schützt den Kletterer vor herabfallenden Steinen in der Route und am Einstieg sowie vor Anprall an der Wand im Sturzfall. Entscheidend ist der richtige Sitz des Helmes auf dem Kopf. Er sollte seitlich und nach vorne bzw. hinten nicht wackeln, eine Belüftung und verstellbare Trageriemen aufweisen. Kinder und Jugendliche benötigen Helme, die der sich noch verändernden Kopfform anpassbar sind und ein niedriges Gewicht haben.

#### - Klemmkeile

Klemmkeile, auch „Stopper“, „Rocks“, „Nuts“ oder „Hexentrics“ genannt, sind mobile Zwischensicherungen, die nach Gebrauch entfernt werden können, ohne Spuren am Felsen zu hinterlassen. Sie werden überwie-

gend in sich konisch verengenden Rissen plaziert und können sehr große Haltewerte erreichen. Beim Legen von Klemmkeilen ist darauf zu achten, dass der Keil möglichst flächig auf den Seitenwänden des Risses liegt, das umliegende Gestein massiv und unbeschädigt ist, und die voraussichtliche Belastungsrichtung berücksichtigt wird. Das Verlängern des Keiles mit einer Expressschlinge empfiehlt sich gegen das „Heraushebeln“ des Keiles durch Seilzug. Die richtige Platzierung und Einschätzung der Haltekräfte von Klemmkeilen wird nur durch regelmäßige Anwendung gelernt.

#### - Bandschlingen, Reepschnüre

Bandschlingen sind in unterschiedlichen Ausführungen (Flachband, Schlauchband) und Breiten, Reepschnüre mit unterschiedlichen Durchmessern erhältlich und unterliegen der Normgebung (EN 565, EN 564). Sie dienen als Zwischensicherungen, z.B. gefädelt in soliden Sanduhren, übergelegt auf massive und unbeschädigte Felsköpfe oder starke Bäume. Sie können aber auch zum Bau oder zur Verbesserung eines Standplatzes oder einer Toprope-Umlenkung verwendet werden. Die gebräuchlichsten Längen sind die Schulterschlinge (Nutzlänge 60 cm, Gesamtlänge 120 cm) und die Standschlinge (Nutzlänge 120 cm, Gesamtlänge 240 cm). Diese werden einfach oder doppelt über die Schulter gelegt transportiert.

#### - Leichtberg- oder Zustiegsschuhe

Die Zustiege zu den Felsen führen oft über steile Wald- und Wiesenhänge oder Blockgelände und kleine Schuttfelder. Um Ausrüstscher und Umknicken zu vermeiden, sollten im Klettergarten Schuhe mit rutschfester Profilsohle und bei Bedarf mit knöchelhohem Schaft getragen werden.

#### - Regen- und Windschutz

Wasserfeste und winddichte Überbekleidung (Jacke, Anorak, Blouson) schützt vor Nässe und Unterkühlung.

#### - Zubehör

Ein Biwaksack aus Perlon kann Kletterer und Gepäck vor plötzlichen Schauern oder Gewittern schützen. Eine zusammenfaltbare Schaumstoffmatte (Crash-pad) kann den Niedersprungbereich beim Bouldern sichern. Topoführer geben spezielle Informationen zur Lage der Felsen und Routen, Anfahrt, Übernachtungsmöglichkeiten etc.

# WETTKAMPFKLETTERN

1989 fanden in Deutschland erstmals offizielle Sportkletterwettkämpfe statt. Seitdem werden alle internationalen sowie alle nationalen Wettkämpfe vom zuständigen Fachverband – dem Deutschen Alpenverein e.V. – organisiert und geleitet.

Im Wettkampfklettern bestehen drei grundsätzlich verschiedene Wettkampfarten.

## - Schwierigkeitskletterwettkämpfe

Diese sind definiert als Wettkämpfe, bei denen der Wettkämpfer vorsteigt, wobei er von unten gesichert wird, jede Expressschlinge nacheinander einhängen muss, und bei denen die erreichte Höhe den entsprechenden Rang in jeder Wettkampfrunde festlegt.

## - Boulderwettkämpfe

Diese sind definiert als Wettkämpfe, die aus einer Anzahl von kurzen, individuellen Kletterproblemen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsbewertungen bestehen. Die aufaddierte Zahl der von einem Wettkämpfer gesammelten Punktewertungen für ganz oder teilweise gekletterte Boulder bestimmen dessen Rang nach jeder Runde des Wettkampfes.

## - Schnellkletterwettkämpfe

Diese sind definiert als Wettkämpfe, die von topseil-kletternden Wettkämpfern bestritten werden, bei denen die vom Wettkämpfer erzielte Durchstiegszeit der Route den Rang nach jeder Runde festlegt.

Grundlegendes Ziel des Wettkampfkletterns ist der Leistungsvergleich und die gegenseitige Leistungsüberbietung. Dabei geht es mehr um die Überwindung der Wandschwierigkeiten als um die Ausschaltung eines direkten Gegenspielers.

## Pädagogische Perspektiven

Wettkampfklettern – pädagogisch interpretiert – eröffnet vielfältige Sinnbezüge. Neben dem Streben nach persönlichen Höchstleistungen können besonders beim Wettkampfklettern als Mannschaftswettbewerb weitere Sinnbezüge gefunden werden: z.B. das Erlebnis, zu einer Großveranstaltung dazugehören oder das Körpererleben in einer Vergleichssituation. Individuelle didaktische Zielsetzungen

verdeutlichen die möglichen Erlebnismomente der Perspektiven.

### Perspektive:

Klettern kann individuelle Kenntnissen- und Leistungserfahrungen er schließen

- Die Teilnehmer sollen sich gleichberechtigt messen können (z.B. zahlreiche Spaxritte erlauben es Schülern kleiner Größe, Längenzüge zu klettern).
- Die Teilnehmer sollen beim Studium der anderen Teilnehmer dazulernen (z.B. durch Beobachtungsaufgaben).
- Die Teilnehmer sollen motiviert werden, sich weiter in ihrer Leistung zu steigern (z.B. durch Aufstellen einer Rangliste).

Können/Leistung  
# s. S. 21-22

Leistungsvergleich  
und Leistungsüberbietung



### Perspektive:

Klettern kann gemeinsames Handeln und soziales Wohlfühl erzeugen

Gemeinsames  
Handeln  
# s. S. 23-25

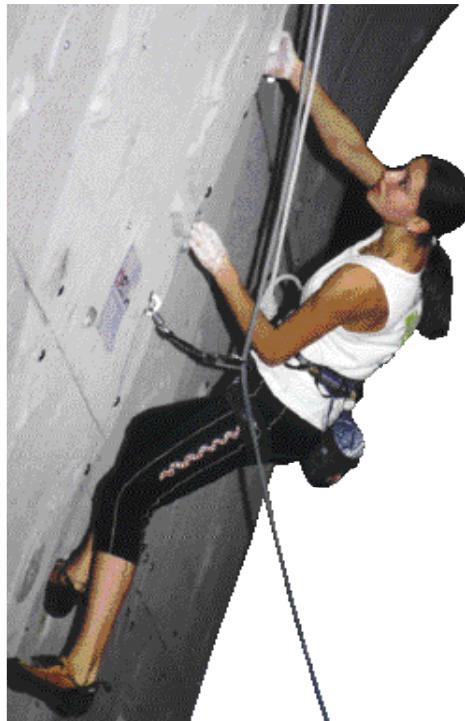
- Die Teilnehmer sollen viel klettern und viel zusehen können (z.B. durch das Angebot mehrerer Wettkampfrouten).
- Die Teilnehmer sollen Kontakte mit anderen Kletterern knüpfen können (z.B. durch Verabredung gegenseitiger Besuche an den eigenen Schulkletterwänden).
- Die Teilnehmer sollen sich innerhalb ihrer Mannschaft zum Team entwickeln (z.B. durch die Wertung aller erbrachten Kletterleistungen für das Gesamtergebnis)

## Praxisbeispiele – Aufgabenstellungen – Handlungssituationen

Durch „Akzentuieren“, „Kontrastieren“ und „Integrieren“ von Motiven und Momenten des Wettkampfkletterns können verschiedene Perspektivenbezüge hervortreten.

### Akzentuieren (Hervorheben besonderer Erfahrungen)

- Beim Klettern in einer Wettkampfsituation treten meistens Nervosität und körperliche Anspannung auf („War das Klettern für euch anders, als ohne Leistungsdruck? Wie hat sich das bemerkbar gemacht?“).
- Kletterkameraden feuern sich durch rhythmisches Klatschen oder Namenrufen an („Auf geht's, wir feuern Reinhold gemeinsam an!“).
- Atmung und Muskulatur entspannen sich nach dem Klettern („Und, ist eure Anspannung jetzt vorbei? Woran spürt ihr das?“).
- Mannschaftskameraden und Teamchef „wachsen zusammen“ („Gratulation, was glaubt ihr, wieviel Klettermeter habt ihr gemeinsam zurückgelegt?“).



### Kontrastieren (Aneinanderreihen sehr unterschiedlicher Erfahrungen)

- Freies Klettern zum Abwärmen in entspannter Atmosphäre nach einem Wettkampf („Kommt, wir klettern jetzt die Wettkampfrouten, ohne gemessen zu werden!“)
- Mischung der drei Wettkampfdisziplinen

Schwierigkeitsklettern, Speed und Bouldern („Ihr müsst euch jetzt für die neue Disziplin total umstellen! Wichtig ist jetzt, dass . . .“)

- Spannungsbogen während des Wettkampfverlaufs („Wie war euer Stimmungsverlauf während des Wettkampfes?“)

### Integrieren (Verknüpfung unterschiedlicher Erfahrungen)

- Gemeinsame Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung des Wettkampfes („Für unseren Kletterwettkampf müssen wir alles bisher Gelernte bündeln.“)
- Gemeinsames Vorbereiten auf einen Kletterwettkampf („Wir werden jetzt einmal zur Vorbereitung einen gestellten Wettkampf durchführen.“)
- Gemeinsames Klettern als Mannschaft bei einem Wettkampf („Wichtig ist, dass wir uns gegenseitig anfeuern und Routentipps austauschen.“)

### Besondere Hinweise

Wettkampfklettern kann sowohl in geschlossenen als auch in offenen Lehr-/Lernsituationen behandelt werden. Bei letzterem bietet sich beispielsweise die Ausrichtung eines Wettkampfes an. Da ein schulischer Kletterwettkampf große Ausmaße annimmt, empfiehlt es sich, dessen Planung, Organisation und Durchführung über mehrere Unterrichtsstunden hinweg als Projekt zu betreiben. Dabei können mehrere Arbeitsgruppen bestimmte Themenfelder betreuen. Zu berücksichtigen sind der Austragungsmodus bzw. das Reglement, die Ausschreibung und Registrierung, die Routensetzung, die Schiedsrichter u.a.

Eingebettet in ein Schulfest kann ein Kletterwettkampf den Schuljahreshöhepunkt einer Klettergruppe darstellen. Nicht vergessen werden sollte die gemeinsame Auswertung unter Miteinbezug externer Rückmeldungen.

### Mannschaftsstärke

4 Teammitglieder (z.B. 2 Mädchen, 2 Jungen), 1 Ersatzkletterer und 1 Betreuer bilden eine Mannschaft.

### Wertung

Gewonnen hat diejenige Mannschaft, welche die längste Kletterstrecke zurückgelegt hat. (Errechnet durch die Addition der zurückgelegten Kletterstrecken der Kletterer. Es werden alle 4 Kletterer einer Mannschaft gewertet, gemessen wird die zurückgelegte Kletterstrecke vom Boden bis zum zuletzt mit einer Hand berührten Griff).



### Wettbewerbsrouten

| Mannschaften                                     | Route 1            | Route 2   | Route 3   |
|--|--------------------|-----------|-----------|
| <b>Wettbewerbsklasse A<br/>(10 bis 13 Jahre)</b> | <b>4+<br/>UIAA</b> | <b>5+</b> | <b>6+</b> |
| <b>Wettbewerbsklasse B<br/>(14 bis 18 Jahre)</b> | <b>5+</b>          | <b>6+</b> | <b>7+</b> |

### Voraussetzungen

Alle Teilnehmer müssen die Grundlagen der Sicherungs- und Klettertechnik beherrschen.

### Zeitplan (bei ca. 50 Kletterern)

#### # 12.30-13.00 Uhr      **Registrierung**

- Namen und Alter kontrollieren
- Startreihenfolge innerhalb der Mannschaft festlegen
- Startnummern ausgeben

#### # 13.00-13.30 Uhr      **Eröffnung**

- Begrüßung
- Erklärung Reglement
- Routendemonstration

#### # 13.30-17.30 Uhr      **Wettkampf**

- Start Mannschaft 1 mit Starter 1, dann 2, 3, 4 in Route 4+ bzw. 5+

#### # 17.30-17.45 Uhr      **Auswertung**

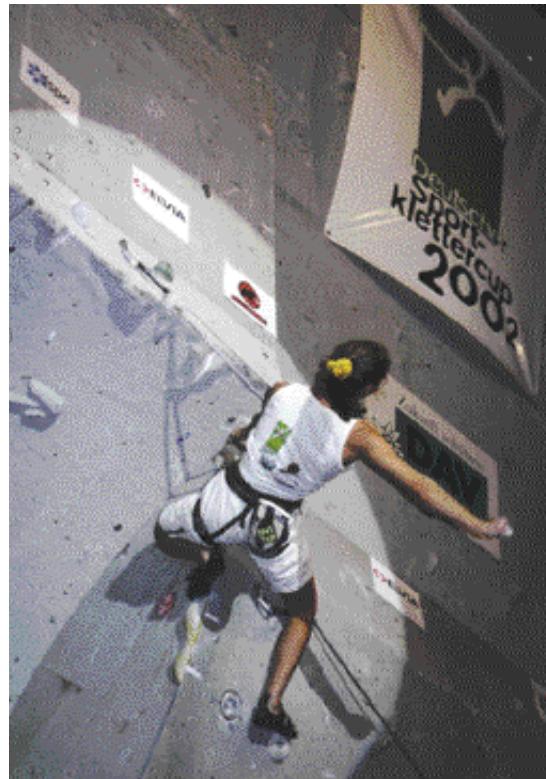
#### # 18.00 Uhr      **Siegerehrung,** falls nötig Superfinale, Ende

### Wettbewerbsbestimmungen

1. Es gibt drei Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.
2. Die Routen werden flash geklettert. Die Kletterer bekommen vor dem Wettbewerb die Routen demonstriert und dürfen sich gegenseitig beim Klettern zuschauen.
3. Die Teilnehmer klettern toprope und werden von neutralen Betreuern gesichert. Seilsicherung erfolgt von oben. Der Sichernde ist ein neutraler Schiedsrichter. Diese verbinden das Kletterseil und den Anseilgurt mit einem Schraubkarabiner und sichern ohne Zug.
4. Jeder Teilnehmer klettert zuerst in Route 1, dann in Route 2. Route 3 darf nur probiert

werden, wenn Route 2 top (bis zum letzten Griff) geklettert worden ist.

5. Die Gesamtleistung eines Teilnehmers ist die Summe der zurückgelegten Klettermeter. Route 1 = 9,50 Meter, Route 2 = 10 Meter, Route 3 = 9,81 Meter, Gesamtleistung = 29,31 Meter
6. Die Gesamtleistung einer Mannschaft ist die Summe aller 4 Einzelgesamtergebnisse der Teilnehmer einer Mannschaft.
7. Jeder Kletterer erhält ein Laufblatt, in das die erreichte Höhe eingetragen wird.
8. Der Kletterer hat, begonnen vom Einklinken des Karabiners in seinen Klettergurt, 30 Sekunden Zeit, mit dem Klettern zu beginnen. Die Route gilt als begonnen, sobald beide Füße vom Boden abgehoben wurden. Der Sichernde übernimmt die Zeitmessung.
9. Alle Teilnehmer müssen sachgerechte Bergsportausrüstung mit einem CE-Zeichen und einer Nummer tragen.
10. Bei gleichem Endergebnis von Mannschaften entscheidet ein Superfinale, in dem die besten 2 Kletterer jeder Mannschaft gegeneinander in einer Route antreten.



**Wettkampfmodus**



# LAUFLATT

Startnummer: \_\_\_\_\_

Wettkampfklasse: \_\_\_\_\_

Mannschaft: \_\_\_\_\_

| Wettkampfklasse | Route 1 | Route 2 | Route 3 |        |
|-----------------|---------|---------|---------|--------|
| A               | 4+      | 5+      | 6+      |        |
| Strecke:        |         |         |         | Summe: |

| Wettkampfklasse | Route 1 | Route 2 | Route 3 |        |
|-----------------|---------|---------|---------|--------|
| B               | 5+      | 6+      | 7+      |        |
| Strecke:        |         |         |         | Summe: |

Verwarnungen: \_\_\_\_\_

Unterschrift Schiedsrichter: \_\_\_\_\_

# Keine Angst vor Paragrafen – Klettern an künstlichen Kletterwänden in der Schule

## 1 Rechtliche Grundlagen

### 1.1 Versicherungsschutz durch die gesetzliche Schülerunfallversicherung

Für Schülerinnen und Schüler von allgemein- oder berufsbildenden Schulen besteht auf der Grundlage des Sozialgesetzbuches VII (§ 2, Abs. 1, Nr. 8 b SGB VII) ein gesetzlicher Unfallversicherungsschutz.

Unfallversichert sind sämtliche Tätigkeiten, die in den rechtlichen und organisatorischen Verantwortungsbereich der Schule fallen. Dies schließt die Teilnahme am Unterricht und die Teilnahme an unmittelbar vor bzw. nach dem Unterricht von der Schule bzw. im Zusammenwirken mit ihr durchgeführten Betreuungsmaßnahmen genauso ein, wie Aktivitäten während der Pause oder bei außerunterrichtlichen Veranstaltungen. Der Versicherungsschutz beinhaltet gesetzlich festgelegte Leistungen für entstandene Körperschäden infolge eines Schulunfalls oder einer Berufskrankheit (vgl. K. u. U. 1998 Nr. 18, S. 308 und K. u. U. 1995, Nr. 18, S. 554)

### 1.2 Haftung und Haftungsprivileg

Im Falle eines Schülerunfalls oder einer Berufskrankheit besteht seitens der betroffenen Schüler/-innen ein Leistungsanspruch gegenüber dem zuständigen Unfallversicherer. Träger der gesetzlichen Schülerunfallversicherungen sind die Gemeindeunfallversicherungsverbände bzw. Unfallkassen.

Der Leistungsanspruch gegenüber dem Unfallversicherungsträger schließt gleichzeitig alle anderen gesetzlichen Ansprüche auf Ersatz des entstandenen Körperschadens aus. Dies bedeutet, dass der/die verletzte Schüler/-in keine Ansprüche gegenüber Mitschülern/-innen, Lehrkräften, Schulleitungen, Schulträgern oder Schulhoheitsträgern geltend machen kann (Ausnahme: der Schädiger handelt vorsätzlich). Ausgeschlossen wird damit auch der Amtshaftungsanspruch nach § 839 Abs. 1 BGB und der Anspruch auf Schmerzensgeld nach § 847 Abs. 1 BGB gegenüber Lehrerinnen und Lehrern. Man spricht in diesem Zusammenhang vom sogenannten Haftungsprivileg (Haftungsfreistellung).

Von diesem Haftungsprivileg unangetastet bleibt jedoch das Recht des Unfallversicherungsträgers und des Dienstherrn, den Ersatz seiner geleisteten Aufwendungen dann zu verlangen (Regressanspruch), wenn der/die Lehrer/-in vorsätzlich oder grob fahrlässig seine Pflichten gegenüber dem anvertrauten Kind vernachlässigt hat.

## 2 Voraussetzungen für den Versicherungsschutz beim Klettern in der Schule

### 2.1 Organisatorische Voraussetzungen

Klettersportliche Aktivitäten einer Schule fallen dann unter den gesetzlichen Unfallschutz, wenn:

- es sich um eine lehrplanmäßige Schulveranstaltung handelt (z.B. Klettern im Rahmen des regulären Schulsportunterrichtes),
- eine schulrechtliche Regelung vorliegt (z.B. Regelung spezieller Sachverhalte durch den Schulhoheitsträger) oder
- die Schulleitung eine entsprechende Entscheidung getroffen hat (z.B. Genehmigung des Besuchs einer Kletteranlage im Rahmen eines Aktionstages).

Entscheidend ist in diesem Zusammenhang, dass es sich bei den klettersportlichen Aktivitäten um von der Schule veranlasste Maßnahme handelt, d.h. die Schule muss für die äußeren Bedingungen, die inhaltliche Gestaltung, die Leitung und Aufsicht verantwortlich sein. Die bloße Bereitstellung von Klettereinrichtungen oder die Anwesenheit von Lehrkräften reicht nicht aus, um den Versicherungsschutz zu begründen.

Sofern Kletteraktionen mit Schülerinnen und Schülern im Rahmen von außerunterrichtlichen Veranstaltungen (z.B. bei Wanderungen, Ausflügen, Schullandheimaufenthalten) vorgesehen sind, ist vorab die Genehmigung der Schulleitung erforderlich. Darüber hinaus wird dringend empfohlen, die Einverständniserklärung der Eltern bzw. Erziehungsberechtigten einzuholen.

### 2.2 Personelle Voraussetzungen

#### 2.2.1 Qualifikation der Lehrkraft

Grundsätzlich bestehen gegen das Klettern in der Schule an künstlichen Kletterwänden seitens der Unfallversicherungsträger keine Einwände. Voraussetzung ist jedoch, dass der Übungsbetrieb die notwendigen sicherheitstechnischen Anforderungen erfüllt und unter der Aufsicht und Leitung von erfahrenen bzw. ausgebildeten Personen steht.

Die Frage, welche Qualifikation eine Lehrkraft nachweisen muss, um mit Schülern zu klettern, ist nur in Abhängigkeit von der Bauart der vorhandenen Klettereinrichtung (Boulder-, Toprope- oder Vorstiegswand) und der beabsichtigten Nutzung zu beantworten.

Beim Klettern an Boulderwänden ist davon auszugehen, dass jede Lehrkraft durch eine entsprechende

Einweisung in die Lage versetzt werden kann, einen geregelten Kletterbetrieb zu organisieren. Der Übungsbetrieb an einer Toprope- oder Vorstiegswand verlangt hingegen eine spezielle fachliche Qualifikation der leitenden Personen, insbesondere im Hinblick auf die erforderlichen Sicherheitsvorkehrungen bzw. das sicherheitsgerechte Verhalten beim Klettern. Über die nachzuweisenden Aus-, Fort- und Weiterbildungen entscheidet das zuständige Ministerium in Absprache mit den Unfallversicherungsträgern und Fachverbänden.

### **2.2.3 Sorgfalts- und Aufsichtspflicht**

Die Sorgfalts- und Aufsichtspflicht ist eine pädagogische Aufgabe. Aufsichtspflichtig ist generell diejenige Lehrkraft, der die Schüler/-innen anvertraut sind. Darüber hinaus besteht die Sorgfalts- und Aufsichtspflicht grundsätzlich für jede Lehrkraft, soweit sich die Notwendigkeit aus einer aktuellen Situation heraus ergibt.

Unerheblich ist dabei, ob die Aufsichtspflicht aufgrund einer konkreten Zuweisung erfolgt (z.B. im Zuge der Unterrichtsverteilung oder Einteilung der Pausenaufsicht) oder von einer Lehrkraft freiwillig übernommen wird. Dies gilt auch für das Klettern in der Schule.

Bei der Festlegung des Umfanges der Sorgfalts- und Aufsichtspflicht muss zwischen dem Klettern an Boulderwänden und dem Übungsbetrieb an Toprope- oder Vorstiegswänden unterschieden werden.

Unter der Prämisse, dass die vorhandenen baulichen Gegebenheiten hierfür geeignet sind und die sicherheitstechnischen Anforderungen erfüllt sind (vgl. Punkt 3 „Sicherheitstechnische Vorgaben zu Bau und Ausrüstung“), darf bei Boulderwänden ohne Aufsicht geklettert werden. Dies entlässt die Lehrkräfte jedoch nicht aus der Pflicht, im Bedarfsfall (z.B. bei Gerangel an einer Boulderwand während der großen Pause) regulierend einzutreten.

Ganz anders stellt sich die Situation bei der Nutzung von Toprope- und Vorstiegswänden dar. Das Klettern mit freien Fallhöhen über 2,0 m Fußhöhe darf nur mit Seilsicherung erfolgen. Um einen sicheren Kletterbetrieb zu garantieren, müssen zum einen spezielle Anseil-, Sicherungs- und Klettertechniken verwendet, zum anderen geeignete Organisationsformen ausgewählt werden. Dies macht eine fachkundige Beaufsichtigung und Anleitung der Schüler unverzichtbar.

Selbstverständlich ist der Umfang und die Art der Aufsicht auf den konkreten Einzelfall abzustimmen. Alter, Einsicht, Fähigkeiten und Fertigkeiten der Schüler/-innen sind hierbei genauso zu berücksichtigen wie die räumlichen Verhältnisse oder die erkennbaren Gefährdungspotenziale.

Das Klettern in der Schule stellt an die Lehrkräfte bezüglich der Sorgfalts- und Aufsichtspflicht dann erhöhte Anforderungen, wenn z.B.

- Kenntnisse über Fähigkeiten und Fertigkeiten der Schüler/-innen noch nicht vorhanden sind,
- Einsteiger-, Anfänger- oder heterogene Gruppen unterrichtet werden,
- in unbekanntem oder schwierigem Gelände geklettert wird.

Eine funktionierende und effektive Aufsicht beim Klettern muss dementsprechend:

1. kontinuierlich,
2. aktiv und
3. präventiv angelegt sein.

Dies bedeutet, dass die Aufsicht durch den/die Lehrer/-in beim Toprope- oder Vorstiegsklettern grundsätzlich ununterbrochen ausgeübt werden und die Schülerinnen und Schüler sich hierbei durch die Anwesenheit der Lehrkraft zumindest beaufsichtigt fühlen müssen. Soweit wichtige sicherheitstechnische Vorgaben und Verhaltensweisen einzuhalten sind, darf sich die Aufsicht nicht auf Warnungen und Weisungen beschränken. Gegebenenfalls müssen vereinbarte Regelungen durch Verbote durchgesetzt werden.

Besondere Bedeutung kommt der präventiven Aufsichtsführung zu. Hierunter ist das umsichtige und vorausschauende Handeln der Lehrkräfte zu verstehen. Zu den wichtigsten Aufgaben der Lehrers gehört es, sich im Vorfeld einer Kletteraktivität Gedanken über mögliche Problembereiche und Gefahrenquellen zu machen. Die speziellen räumlichen, zeitlichen oder verhaltensbedingten Gegebenheiten sind maßgeblich. Die gewissenhafte Planung und Organisation einer Veranstaltung gehört genauso hierzu wie die Beschaffung, Nutzung, Pflege und Wartung geeigneter Ausrüstung.

### **3 Sicherheitstechnische Vorgaben zu Bau und Ausrüstung**

Der baulich einwandfreie Zustand von künstlichen Kletteranlagen ist eine Grundanforderung für den sicheren Übungsbetrieb. Folgende Regelungen und weitere Informationen müssen dabei beachtet werden:

GUV 20.54 Sicher nach oben... Klettern in der Schule

DIN EN 12572 Künstliche Kletteranlagen

DIN EN 1176-1 Spielplatzgeräte

DIN EN 1177 Stoßdämpfende Spielplatzböden



### 3.1 Boulderwände

#### 3.1.1 Griffe und Tritte

Grundsätzlich ist die Eigenmontage für Befestigungspunkte von Griffen und Tritten möglich, sofern dafür Sachkenntnis besteht. Griffen und Tritte sollten von einer Fachfirma bezogen werden, von selbstgebauten Griffen und Tritten ist wegen dem höheren Verletzungsrisiko abzuraten. Alle Griff- und Trittelemente müssen gerundete Kanten aufweisen. Ungeachtet dessen ist es immer ratsam, sich die Einhaltung der gültigen Vorschriften vom Hersteller bestätigen zu lassen (nach CE-Zeichen und Konformitätserklärung gemäß DIN EN 12572 fragen).

#### 3.1.2 Wandbeschaffenheit

Alle berührbaren Flächen dürfen keine scharfen Kanten, Grate und Öffnungen zwischen 8 und 25 mm (ausgenommen Befestigungsbohrungen) aufweisen. Fangstellen für Kleidungsstücke/Schnüre sind zu vermeiden. Wände mit z. B. Strukturputz (zu hohe Rauhigkeit) sind nicht zulässig. Freistehende Wände müssen standfest aufgestellt sein, ebenso müssen Vorkehrungen gegen ein Überklettern getroffen werden. Elektrische Leitungen (z. B. Kabelverbindungen, Blitzableiter) sind aus dem Kletterbereich zu entfernen.

#### 3.1.3 Niedersprungbereich

Der Niedersprungbereich muss eben, hindernisfrei und mindestens 2 m nach hinten und seitlich ausgeweitet sein. In Abhängigkeit der maximalen Fußauftritthöhe gelten für den Untergrund folgende Anforderungen:

- Tritthöhe maximal 0,6 m Untergrund nicht dämpfend (z. B. Asphalt)
- Tritthöhe 0,6 m bis 1,0 m gewachsener Boden (z.B. Oberboden)
- Tritthöhe 1,0 m bis 1,5 m Rasen
- Tritthöhe 1,5 - 2,0 m Untergrund stoßdämpfend (z. B. Kies, Sand, Rindenmulch, Turnmatte etc.)

Bei freien Fallhöhen ab 2,0 m muss grundsätzlich mit Seilsicherung geklettert werden.

#### 3.1.4 Standort

Von Boulderwänden in stark frequentierten Räumen bzw. engen Fluren ist abzuraten. Dagegen bieten sich Außenwände von Schulen und anderen Gebäuden oftmals zum Bau einer Boulderwand an. Beim Einbau in Sporthallen ist darauf zu achten, dass die Anforderungen der DIN 18032 Teil1 (Sporthallenwände bis 2-m-Höhe glatt und geschlossen) erfüllt bleiben. Die Wände müssen gegebenenfalls mit Matten abgesichert werden.

### 3.2 Toperope-Wände

Toperope-Wände dürfen nur von sachkundigen Personen montiert werden und müssen der Norm DIN EN 12572 für künstliche Kletterwände entsprechen.

#### 3.2.1 Sicherungseinrichtungen

Jede Kletterwand muss an einer deutlich sichtbaren Stelle mit folgenden Angaben gekennzeichnet sein: Name des Herstellers und Lieferers, Name des Aufstellers, Datum der Montage, maximale Anzahl an Kletterern in der Wand, entsprechende Last der maximalen Anzahl an Kletterern.

Alle Sicherungspunkte (Einzel-Sicherungspunkte/Einfach- und Mehrfach-Toperope-Vorrichtung am Ausstieg/Einzel- und Mehrfach-Boden-Sicherungspunkte/Standhaken) müssen entsprechend der Abstandsvorgaben der DIN EN 12572 angebracht und vor der Inbetriebnahme einer Prüfung unterzogen werden (vgl. 4.2.3 Prüfung und Wartung)

#### 3.2.2 Sicherungsausrüstung

Ab einer Kletterhöhe von 2,0 m muss grundsätzlich mit Seilsicherung geklettert werden. Es dürfen für die Sicherung der Kletterer nur Bergsportausrüstungen mit CE-Kennzeichnung verwendet werden. Die Ausrüstungsgegenstände müssen vor jeder Inbetriebnahme einer Sicht- und Funktionsprüfung unterzogen werden (z. B. Verschlusssysteme der Gurte und Karabiner intakt, Kletterseile in Ordnung, Knoten korrekt ausgeführt). Ob beim Toperope-Klettern ohne oder mit Brustgurt zusätzlich zum Hüftseitzgurt geklettert werden muss, hängt von den individuellen Bedingungen der Wand und den Kletterfähigkeiten der Schüler ab. In jedem Fall, in dem ein unkontrolliertes Stürzen möglich ist, muss der Brustgurt zusätzlich angezogen werden. Im Anfängerbereich und an Wänden mit großer Pendel-/bzw. Anprallgefahr ist das Tragen eines Helmes dringend zu empfehlen.

#### 3.2.3 Schutz gegen unbefugte Benutzung

Es müssen Sicherheitsvorkehrungen gegen ein spontanes Erklettern (ohne Seilsicherung bzw. Aufsicht) getroffen werden. Die sicherste Lösung ist deshalb, wenn die Wand in einem abgeschlossenen Raum installiert ist. Ist dies nicht der Fall, so muss gewährleistet sein, dass bis zu einer Höhe von 2,5 m kein Griff erreichbar ist. Dies kann z. B. erfolgen durch Abschrauben der Griffe oder den Einbau einer zusätzlichen, abschließbaren Schutzwand (z. B. Rolltor, Spezialschutzmatten).

#### 3.2.4 Prallschutz in Sporthallen

Beim Einbau einer Toperope-Wand in Sporthallenstirnwänden muss die Wand bzw. die Wandabsicherung als Prallwand ausgeführt sein (DIN 18032 Teil 1).

### **3.2.5 Erste Hilfe**

In unmittelbarer Nähe der Klettereinrichtungen müssen ein Notruftelefon und die entsprechenden Erste-Hilfe-Materialien (Verbandkasten Typ C, fließend Wasser, Liege, Notrufnummern-Verzeichnis) vorhanden sein.

## **4. Planung, Bau und Montage von künstlichen Kletterwänden**

### **4.1 Planungsempfehlungen**

Vor dem Bau oder der Montage einer künstlichen Kletterwand in der Schule sind einige grundsätzliche Vorüberlegungen anzustellen. Entscheidend für die Auswahl oder Gestaltung einer Kletterwand ist neben den vorhandenen baulichen Gegebenheiten die beabsichtigte Nutzung in Abhängigkeit zur gewünschten Zielgruppe. Während beispielsweise eine Boulderwand auf dem Pausenhof für Grundschulen einen dauerhaft hohen Aufforderungskarakter darstellt, dürften ältere Schüler/-innen eher durch Toprope- oder Vorstiegswände zur langfristigen sportlichen Aktivität angeregt werden.

In jedem Fall ist es ratsam, sich vorab mit den zuständigen Behörden abzusprechen bzw. sich fachkundige Unterstützung zu sichern. Folgende Vorgehensweise wird empfohlen:

- stimmen Sie die geplante Baumaßnahme mit dem zuständigen Sachkostenträger der Schule ab und holen Sie sich dessen Genehmigung ein (eine Genehmigung ist aus Haftungsgründen in jedem Fall erforderlich),
- lassen Sie sich von Ihrem Unfallversicherungsträger kostenlos über einzuhaltenden bauliche und sicherheitstechnische Vorgaben beraten,
- holen Sie sich Informationen und Ratschläge von Fachverbänden, Fachgremien oder Kletterexperten ein,
- kontaktieren Sie Fachfirmen.

### **4.2 Bau und Montage – Eigenbau kontra Fachfirma**

Hinsichtlich der Anforderungen an die Konstruktion und Montage von künstlichen Kletterwänden ist zum einen zwischen Boulder-, Toprope- und Vorstiegswänden und zum anderen zwischen selbst gebauten oder von Fachfirmen gekauften Wänden zu unterscheiden.

#### **4.2.1 Boulderwände**

Bei Kauf und Montage einer Boulderwand durch eine Fachfirma kann in der Regel davon ausgegangen werden, dass die gelieferten und montierten Wandelemente, Tritte, Griffe und Zubehör den aktuellen Sicherheitsstandards entsprechen.

Eine technische Abnahme vor der Nutzung durch

Sachverständige ist in diesem Fall nicht erforderlich.

Aus Kostengründen neigen Schulen vermehrt dazu, ihre Boulderwand selbst zu planen und zu bauen. Gegen die Eigenmontage von Griffen und Tritten an geeigneten Örtlichkeiten bestehen grundsätzlich keine Einwände, sofern:

1. die erforderliche Sachkunde vorliegt,
2. geprüfte Produkte (Griffe, Tritte, Schwerlastdübel, Schrauben etc.) verwendet werden.

Von der Eigenmontage selbstgebauter Wandelemente oder Unterkonstruktionen ist abzuraten, da in diesem Falle eine technische Abnahme erforderlich wäre.

#### **4.2.2 Toprope- und Vorstiegswände**

Bei Toprope- und Vorstiegswänden ist aus Gründen der hohen sicherheitstechnischen Anforderungen und der erforderlichen Prüfnachweise durch Sachverständige (Konformitätserklärung, statische Prüfung, Nachweis der Bruchfestigkeit etc.) prinzipiell vom Eigenbau abzuraten.

Für selbstgebaute Wandelemente und Bauteile ist vor der ersten Inbetriebnahme der Kletterwand eine technische Abnahme durch Sachverständige nach DIN EN 12572 „Künstliche Kletterwände“ erforderlich. Geprüft werden u.a. die statische Auslegung der Kletterkonstruktion, die Verbindungsmitte und Aufnahmestruktur, die Schlagfestigkeit der Kletterflächen, die Sicherungsmittel und Belastungsfähigkeit der Sicherungspunkte. Die Prüfung muss durch ein Zertifikat nachgewiesen werden.

Auf eine technische Abnahme kann lediglich dann verzichtet werden, wenn:

1. die Lieferung und Montage durch eine Fachfirma erfolgt, (Konformitätserklärung, Baumusterprüfung des Herstellers verlangen),
2. die Lieferung der Bauteile durch eine Fachfirma erfolgt und die Endmontage von Sachkundigen unter Beachtung der Herstellervorgaben durchgeführt wird.

#### **4.2.3 Prüfung und Wartung von künstlichen Kletterwänden**

Unabhängig von der technischen Erstabnahme durch Sachverständige müssen Kletterwände, Sicherungsmittel und Bergsportausrüstungen regelmäßig gewartet und geprüft werden.

Zur Durchführung dieser Wartungen und Prüfungen sind spezielle Fachkenntnisse erforderlich. Deshalb sind diese Arbeiten von sogenannten Sachkundigen auszuführen. Als sachkundig gelten Personen, die aufgrund ihrer fachlichen Ausbildung und Erfahrung ausreichende Kenntnisse im Bereich des Kulttersports vorweisen können und mit den einschlägigen

Regeln und Sicherheitsstandards vertraut sind. Im Bereich der Schule kommen z.B. klettererfahrene Lehrkräfte, unterwiesene Hausmeister, einschlägig vorgebildete Handwerker oder Fachfirmen in Frage.

Hinsichtlich der Zeitabstände und der Art der Prüfungen unterscheidet man zwischen Sicht-, Funktions- und jährlich wiederkehrenden Sachkundigenprüfungen.

Unter einer Sichtprüfung versteht man die Prüfung der Kletterwand und Ausrüstung auf erkennbare äußere Mängel. Die Sichtprüfung ist von jeder Lehrkraft vor der Benutzung vorzunehmen. Darüber hinaus können Sichtprüfungen auch von unterwiesenen Hausmeistern bei deren regelmäßigen Kontrollgängen vorgenommen werden. Die Prüfungen sollten in ein Prüfbuch („Wandbuch“) eingetragen werden.

Geprüft werden müssen:

- alle Wandplatten (intakt, fest sitzend),
- alle Griffe und Tritte (fest sitzend, keine Anrisse und Beschädigungen),
- alle Haken (fest sitzend, keine Anrisse, nicht verbogen, richtige Platzierung),
- Niedersprungbereich (intakt),
- Bergsportausrüstung (Verschlusssysteme intakt und leichtgängig, Kletterseile und Gurte intakt).

Neben den Sichtprüfungen müssen in regelmäßigen Abständen (ca. alle 1-3 Monate) Funktionsprüfungen durchgeführt werden. Unter Funktionsprüfungen sind Kontrollen der Klettereinrichtung und Ausrüstung (vgl. Sichtprüfung) auf deren sichere Funktionsfähigkeit zu verstehen. Auch diese Prüfungen sind in einem Prüfbuch schriftlich festzuhalten.

Mindestens einmal jährlich muss zusätzlich eine sogenannte Sachkundigenprüfung vorgenommen werden. Diese jährlich wiederkehrende Prüfung beinhaltet eine umfassende und detaillierte Prüfung der kompletten Kletterwand (Kletterkonstruktion und Verbindungsmittel, Sicherungseinrichtungen, Prüfbelastung der Sicherungspunkte etc.) unter Einhaltung der Herstelleranweisungen und der Vorgaben nach DIN EN 12572.

Das Prüfergebnis ist schriftlich zu dokumentieren.

## 5 Organisatorische Überlegungen

Aufgrund des hohen Sicherheitsanspruches beim Klettern als Schulsport müssen einige Verhaltens- und Sicherungsmaßnahmen beachtet werden. Je kleiner die Schülerzahl, desto effektiver und überschaubarer kann geklettert werden. Grundsätzlich sollte die maximale Schülerzahl einer Sportklettergruppe 15 nicht überschreiten. An entsprechend großen Wänden können demzufolge fünf Seilschaf-

ten mit jeweils drei Schülern klettern, vorausgesetzt die Schülerinnen und Schüler werden von einem zweiten Schüler gesichert. Um andere und sich selbst nicht zu gefährden, muss der Kletterer in der Falllinie der Umlenkung klettern. Ein Übereinanderklettern ist zu vermeiden.

Um Verletzungen und Unfälle zu vermeiden, muss vor dem Klettern ein allgemeines und sportartspezifisches Aufwärmprogramm erfolgen.



Gesetzliche  
Unfallkasse

Hans-Joachim Wachter

Badischer Gemeindeunfallversicherungsverband (BaGUV)

Alexander Seeger

Württembergischer Gemeindeunfallversicherungsverband (WGUV)

# Verwendete Literatur

- BALZ, E.: Wie kann man soziales Lernen fördern? In: BIELEFELDER SPORTPÄDAGOGEN: Methoden im Sportunterricht. Schorndorf 1989, 118-138.
- BALZ, E.: Fachdidaktische Konzepte oder: Woran soll sich der Schulsport orientieren? In: Sportpädagogik 16 (1992) 2, 19.
- BALZ, E.: Gesundheitserziehung: Sport als Element der Lebensführung. In: BALZ, E./NEUMANN, P. (Hrsg.): Wie pädagogisch soll der Schulsport sein? Schorndorf 1997, 117 und 118-120.
- BÖNSCH, M.: Selbstverantwortetes Lernen und adäquate Unterrichtsstrukturen. In: Grundschulmagazin 68 (2000) 1, 4-7.
- BREHM, W.: Wohlbefinden durch Sport – eine Kategorie des Schullebens. In: GÜNZEL, W./LAGING, R. (Hrsg.): Neues Taschenbuch des Sportunterrichts. Baltmannsweiler 1999, 360 f.
- FUNKE-WIENEKE, J.: Konflikte spielend lösen – damit Gewalt keine Schule macht. In: Schulsport 3/1997, 4.
- HEINICKE, W./TREUTLEIN, G.: Laufen, Springen, Werfen. In: POLZIN, M. (Hrsg.): Bewegung, Spiel und Sport in der Grundschule, Frankfurt/M. 1992, 41.
- JONAS, H.: Das Prinzip der Verantwortung. Versuch einer Ethik für die technologische Zivilisation. Frankfurt/M. 1979.
- KLAFKI, W.: Konturen eines neuen Allgemeinbildungsgesetzes. In: Ders.: Neue Studie zur Bildungstheorie und Didaktik. Weinheim/Basel 1985.
- KNÖLL, J.: Kurs- und Seminarmethoden. Ein Trainingsbuch zur Gestaltung von Kursen und Seminaren, Arbeits- und Gesprächskreisen. Weinheim/Basel 1997.
- KRONBICHLER, E./KUHN, P.: Bewegungserziehung als Naturbegegnung. In: GÜNZEL, W./LAGING, R. (Hrsg.): Neues Taschenbuch des Sportunterrichts. Baltmannsweiler 1999, 269.
- KUCKHERMANN, R.: Von der Umweltpädagogik zur humanökologischen Pädagogik. Überlegungen zum Verhältnis von (Sozial-)Pädagogik und Ökologie, Teil 2. In: Erleben und Lernen 4 (1996) 1, 7.
- KUHLMANN, D.: Schüler im Spiel - Spiele für Schüler. In: Körpererziehung 46 (1996) 3, 85.
- KURZ, D.: Pädagogische Perspektiven für den Schulsport. In: Körpererziehung 50 (2000) 2, 72 und 74.
- MEINBERG, E.: Hermeneutische Methodik. In: BETTE, K.-H./HOFMANN, G./KRUSE, C./MEINBERG, E./THIELE, J. (Hrsg.): Zwischen Verstehen und Beschreiben. Forschungsmethodologische Ansätze in der Sportwissenschaft. Köln 1994, 21-24.
- NEUERBURG, H.-J./SPERLE, N./WILKEN, T.: Dialog mit Innen und Außen. Körper- und Umwelterfahrung im alpinen Skiunterricht. In: Hochschulsport 1/1994, 7 f.
- NEUMANN, P.: „No risk no fun“ oder: Wagniserziehung im Schulsport. In: Sportunterricht 47 (1998) 1, 4-12.
- NEUMANN, P./KITTSTEINER, J.: Wagnissport – Ein Beispiel zum mehrperspektivischen Sportunterricht. In: Lehrhilfen für den Sportunterricht 47 (1999) 9, 129.
- NEUMANN, P./ROLKE, J.: Klettern lernen im Schulsport. Eine Einführung. In: Lehrhilfen für den Sportunterricht 49 (2000) 6, 1-3.
- PÜHSE, U.: Soziale Handlungsfähigkeit im und durch Sport. In: BALZ, E./NEUMANN, P. (Hrsg.): Wie pädagogisch soll der Schulsport sein? Schorndorf 1997, 93-109.
- ROTH, H.: Pädagogische Anthropologie. Band 11: Entwicklung und Erziehung. Hannover 1971, 180.
- SCHÄFER, F.: Klettern und soziales Lernen – Zur Relevanz kletterspezifischer Aktivitäten im Sportunterricht unter Berücksichtigung der Entwicklung sozialer Kompetenzen. Unveröffentlichte Diplomarbeit im Fach Sportpädagogik der Pädagogischen Hochschule Heidelberg 1996, 90-92.
- SCHMITT, H.: Persönlichkeiten bilden – „Gespräch“ als Bildungsgrundform. In: Grundschulmagazin 13 (1998) 1, 39-42.
- SCHULZ-ALGIE, S.: Sport und Natur. Chancen von ökologischer Bildung und Erlebnispädagogik. In: Olympische Jugend. Schorndorf 38 (1993) 9, 6.
- SKILEHRPLAN: Bewegungsgefühle und ihre Erschließung. In: DEUTSCHER VERBAND FÜR DAS SKILEHREWESEN (Hrsg.): Skilehrplan 8 Skiunterricht. München/Wien/Zürich 1987, 52-58.
- ULLMANN, R. u.a.: Ansteckungsgefahr! Wie das „Empathie-Virus“ wirkt. In: Sportpädagogik 20 (1996) 2, 29-36.
- ULLMANN, R.: Klettern, mehrperspektivisch inszeniert, kann ... In: Sportunterricht 51 (2002) 2, 35-42.
- ULLMANN, R.: Lust auf neue Kletterperspektiven. In: Alpenvereins-Jahrbuch 2003 (in Druck).
- WINTER, S.: Ich sehe was, was du nicht siehst. In: DAV Jahrbuch 1999.
- WINTER, S.: Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen. BLV Verlagsgesellschaft mbH. München 2000.
- WINTER, S.: Richtig Sportklettern. BLV Verlagsgesellschaft mbH. München 2001.
- WITZEL, R.: Klettern als Schulsport. In: Sportunterricht 47 (1998) 4, 132 und 133-140.



# Weiterführende Literatur

## BÜCHER ZUM (SPORT-)KLETTERN

Deutscher Alpenverein

### **Alpin Lehrplan 2 – Felsklettern/Sportklettern.**

BLV Verlag. München 1996.

Im Deutschen Alpenverein Basislektüre für DAV-Übungsleiterausbildung.

Deutscher Alpenverein

### **Alpin Lehrplan 5 – Sicherheit/Ausrüstung.**

BLV Verlag. München 1999

Seit Jahrzehnten bewährte Grundlagenliteratur von Pit Schubert.

Hochholzer, Th./Schöffl, V.

### **Soweit die Hände greifen.**

Lochner Verlag. Ebenhausen 2001

Innovatives Standardwerk von internationaler Bedeutung.

Hoffmann, M.

### **Sportklettern.**

Panico Verlag. München 2001

Der Klassiker unter den Sportkletter-Lehrbüchern, anschaulich illustriert durch eine Vielzahl von Zeichnungen und ansprechenden Text.

Kittsteiner, J./Neumann, P.

### **Klettern an der Boulderwand. Übungen und Spiele für Kinder und Jugendliche.**

Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung. Seelze (Velber) 2002.

Dieses sehr praxisorientierte, anschauliche und anregungsreiche Buch wendet sich an alle, die in Schule oder im Verein Kindern das Klettern vermitteln wollen. Es enthält Tipps zum Bauen einer Boulderwand, sicherheitstechnische Hinweise sowie strukturierte Spiel- und Übungsangebote zur Wahrnehmungsverbesserung, zum Greifen und Treten sowie zur Körperpositionierung.

Köstermeyer, G./Tusker, F.

### **Sportklettern. Technik und Taktiktraining.**

München 1997

Das Buch konstruiert eine „Theorie des Kletterns“ aus Sicht der sportwissenschaftlichen Bewegungslehre. Anhand von Fehlerbildern werden Inhalte des Techniktrainings kommentiert.

Kümin, M. et al

### **Sportklettern - Einstieg zum Aufstieg.**

SVSS Verlag. Bern 1997

Das Buch gibt einen kurzen theoretischen Einstieg zum Kletterunterricht und enthält eine umfangreiche Übungssammlung zum Klettern in der Sporthalle, an künstlichen Kletterwänden und am Naturfels.

Schmied, J./Schweinheim, F.

### **Sportklettern.**

Bruckmann Verlag. München 1996.

Interessantes Lehrbuch, behandelt eher in Kursform Klettertechniken und Sicherungstechniken. Sowohl für Anfänger als auch für fortgeschritten Kletterer empfehlenswert.

Schwiersch, M./Kraus, L.

### **Die Sprache der Berge. Handbuch der alpinen Erlebnispädagogik.**

Sandmann Verlag. Alling 1996.

Ein sehr praxisorientiertes Buch, mit Standardwerkcharakter für erlebnispädagogisches Arbeiten im Berg- und Klettersport. Theoriekapitel am Beginn und am Ende des Buches bereiten intensiv die Praxis vor und führen konsequent in die Reflexion ein. Anhand spezifischer Aktions- bzw. Handlungsfelder wie Naturerfahrungsspiele, Topropeklettern, Abseilen etc. wird die Einbettung in die Erlebnispädagogik anschaulich beschrieben.

Sportpädagogik (Themenheft)

### **Klettern.**

Sportpädagogik 17 (1993) 4.

Dieses Themenheft interpretiert das Erlebnis- und Handlungsfeld Klettern aus bewegungspädagogisch-theoretischer Sicht und gibt viele verschiedene (unterrichts-) praktische Realisierungsvorschläge zum Thema „Klettern in der Schule“.



Winter, S.

**Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen. Training für Freizeit, Schule und Verein.**

BLV Verlag. München 2000.

Das Lehrbuch betrachtet das Sportklettern verstärkt aus pädagogischer Perspektive. Es bietet nützliche Hinweise und anregende Übungsformen für einen methodisch flexiblen Kletterunterricht. Das Buch zeigt zum ersten Mal, wie speziell Kinder und Jugendliche das Sportklettern sicherheits- und erlebnisorientiert erlernen können. Bilder liefern zudem anschauliche Informationen zum spezifischen Lern- und Erfahrungsgebiet „Klettern als Schulsport“.

Winter, S.

**Richtig Sportklettern.**

BLV Verlag. München 2001.

Das Buch enthält die wichtigsten Grundlagen zum Bouldern und Sportklettern. Beschrieben werden Ausrüstungsgegenstände und Klettertechniken, es thematisiert Bewegungsprobleme im Kontext von möglichen Lösungsvarianten und informiert knapp über die gängigsten Sicherungsmethoden und Sicherungsmittel.

Hinführung zu sportwissenschaftlichen Grundlagen des Schulsports erfolgt eine pädagogische Orientierung bzw. Akzentuierung u.a. zu den Stichworten: Erziehender Sportunterricht, Bewegungslernen, Bewegung als Naturerziehung, ästhetische Erziehung, soziales Lernen. Basierend auf der Fülle an neuen Ideen und innovativen Denkanstößen könnte es für Sport unterrichtende Lehrer und Lehrerinnen zu einem (theoretischen) Vergnügen werden, das eigene unterrichtliche Handeln zu hinterfragen, zu ergänzen oder zu modifizieren.

Haag, H./Hummel, A. (Hrsg.)

**Handbuch Sportpädagogik.**

Schorndorf: Hofmann, 2001

Ein wesentlicher Schwerpunkt des Handbuchs liegt in der Vorstellung und Diskussion von Beispielen für Orientierungen von Bildungs- und Erziehungsprozessen im Sport bzw. Schulsport. In diesem Zusammenhang kommen Ansätze wie Bewegungs-, Freizeit-, Leistungs-, Gesundheits-, Sozial-, Wagnis-, Sport- und Körpererziehung zur Sprache. In seiner kompakten Form bietet das Handbuch knappe, aber informative Ausführungen, der systematische Aufbau gibt einen hilfreichen Über- und Einblick in zentrale sportpädagogische Frage- und Problemstellungen.

Landesinstitut für Schule und Weiterbildung (Hrsg.)

**Erziehender Schulsport. Pädagogische Grundlagen der Curriculumsrevision in Nordrhein-Westfalen.**

Druck Verlag. Soest 2000.

Dieser Sammelband stellt die wesentlichen sportpädagogischen Grundlagen und Argumentationsbausteine zusammen, die anknüpfend an markante schulpädagogische Entwicklungstendenzen die angestrebte Richtung zukünftiger Schulsportentwicklung verdeutlichen. Der Ansatz der Mehrperspektivität wird in diesem Zusammenhang umfassend, informativ und auf überzeugende Art und Weise in übergeordnete Argumentationsebenen eingebettet. Für die Praxis resultieren daraus eine Vielzahl an Anregungen, den pädagogischen Stellenwert von Bewegung, Spiel und (Kletter-)Sport in der Schule auch wirksam werden zu lassen.

## **BÜCHER ZUM SCHULSPORT**

Balz, E./Neumann, P. (Hrsg.)

**Wie pädagogisch soll der Schulsport sein?**

Schorndorf: Hofmann, 1997.

Das Buch thematisiert und problematisiert explizit die Frage nach der pädagogischen Auslegung des Sports in der Schule. Mit Blick auf die Schulsportpraxis werden dabei u.a. zentrale pädagogische Perspektiven des Sports wie Gesundheits-, Leistungs-, Umwelt- Wagnis- Körper- und Sozialerziehung auf ihre Möglichkeiten der Entwicklungsförderung von Kindern und Jugendlichen geprüft. Es enthält hilfreiche Anregungen zur pädagogischen Gestaltung des Sportunterrichts, zum Teil auch kombiniert mit konkreten Unterrichtsbeispielen.

Günzel, W./Laging, R. (Hrsg.)

**Neues Taschenbuch des Sportunterrichts Band 1 „Grundlagen und pädagogische Orientierungen“.**

Hohengehren: Burgbücherei Schneider 1999.

Das Taschenbuch Band 1 bietet eine Vielzahl an pädagogisch-didaktischen Anregungen. Neben einer



# Adressen

Alpine Auskunft des Deutschen Alpenvereins  
Praterinsel 5  
80538 München  
E-Mail: [dav-auskunft@t-online.de](mailto:dav-auskunft@t-online.de)

Badischer Gemeindeunfallversicherungsverband  
(BaGUV)  
Waldhornplatz 1  
76131 Karlsruhe  
E-Mail: [poststelle@badguvv-uk-de](mailto:poststelle@badguvv-uk-de)  
Internet: [www.badguvv-uk.de](http://www.badguvv-uk.de)

Bergsport- und Kletterverband Baden-Württemberg  
des DAV e.V.  
Rotebühlstraße 59 A  
70178 Stuttgart  
E-Mail: [info@alpenverein-bw.de](mailto:info@alpenverein-bw.de)  
Internet: [www.alpenverein-bw.de](http://www.alpenverein-bw.de)

Bundesverband der Unfallkassen (BUK)  
Fockensteinstraße 1  
81539 München  
E-Mail: [buk@unfallkassen.de](mailto:buk@unfallkassen.de)  
Internet: [www.unfallkassen.de](http://www.unfallkassen.de)

Deutscher Alpenverein e.V.  
Von-Kahr-Straße 2-4  
80972 München  
E-Mail: [info@alpenverein.de](mailto:info@alpenverein.de)  
Internet: [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)

IG-Klettern  
Jo Fischer  
Richard-Wagner-Straße 17  
69221 Dossenheim

Landesinstitut für Schulsport Baden-Württemberg  
Reuteallee 40  
71634 Ludwigsburg  
E-Mail: [poststelle@lis.kv.bwl.de](mailto:poststelle@lis.kv.bwl.de)  
Internet: [www.lis-in-bw.de](http://www.lis-in-bw.de)

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg (Referat Schulsport)  
Postfach 10 34 42  
70029 Stuttgart  
E-Mail: [poststelle@km.kv.bwl.de](mailto:poststelle@km.kv.bwl.de)  
Internet: [www.km.bwl.de](http://www.km.bwl.de)

Pädagogische Hochschule Heidelberg  
Im Neuenheimer Feld 720  
69120 Heidelberg  
Abteilung Sportwissenschaft/Sportpädagogik  
E-Mail: [ullmann@ph-heidelberg.de](mailto:ullmann@ph-heidelberg.de)  
Internet: [www.ph-heidelberg.de/org/sport](http://www.ph-heidelberg.de/org/sport)

Verband der Deutschen Bergsteigerschulen e. V.  
Am Perlacher Forst 186  
81545 München

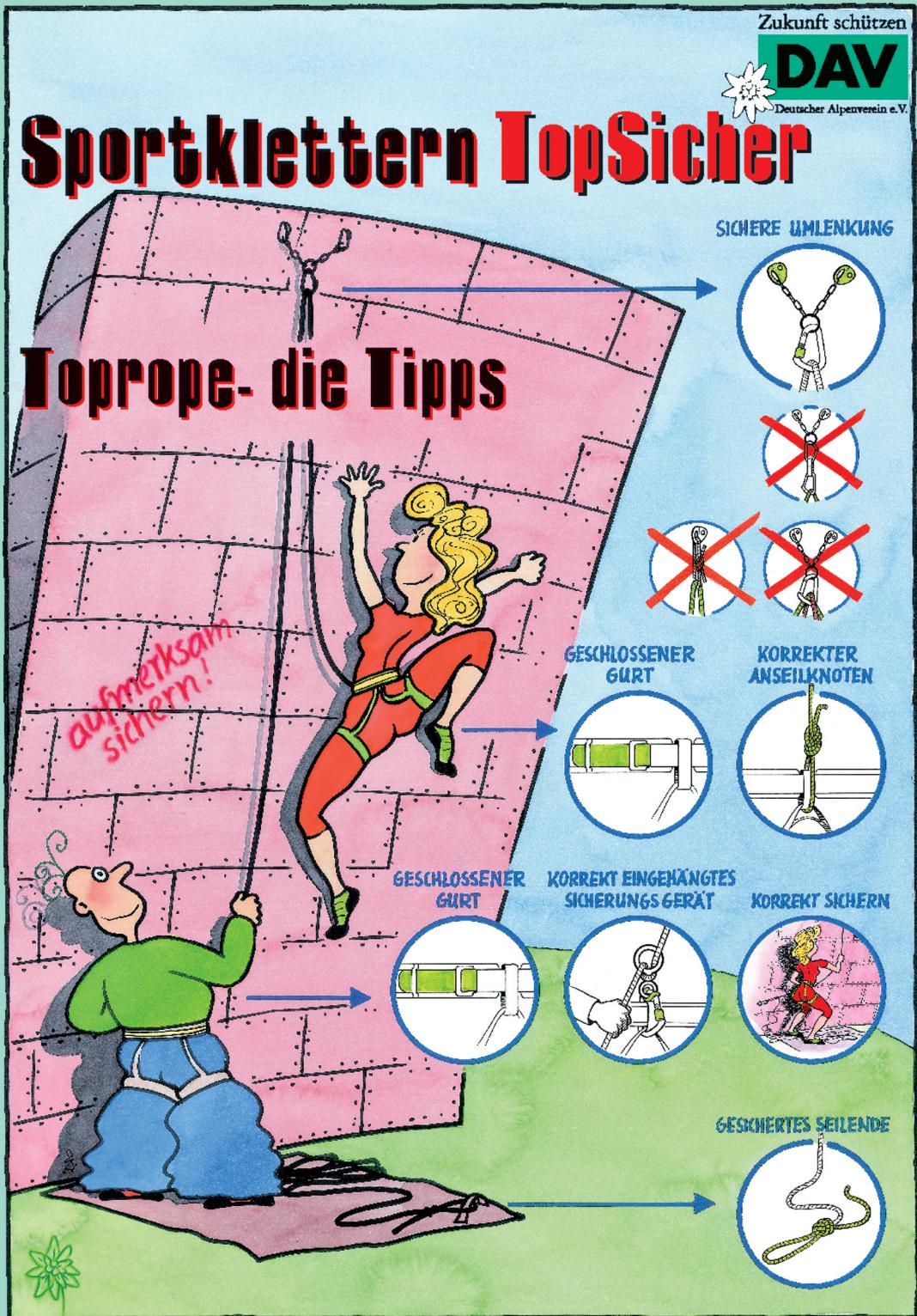
Württembergischer Gemeindeunfallversicherungsverband (WGUV)  
Augsburger Str. 700  
70329 Stuttgart  
E-Mail: [info@wguv.de](mailto:info@wguv.de)  
Internet: [www.wguv.de](http://www.wguv.de)

## **Interessante Homepages zum Klettern**

[www.climbing.de](http://www.climbing.de)

[www.softrock.de](http://www.softrock.de)







# Über die Autoren



Stefan Winter, Jahrgang 1968, Sportphilologe, Germanist, staatl. gepr. Berg- und Skiführer, Vereinsmanager B-Lizenz.

Kletternd ist er seit 17 Jahren weltweit und bis zum Schwierigkeitsgrad IX- unterwegs, wobei auch ein Dutzend Sportklettererstbegehungen auf sein Konto gehen. Er ist derzeit im Referat Spitzenbergsport des DAV angestellt und tätig im Bereich Wettkampfklettern, Skialpinismus und Leistungsalpinismus.

Von 1996 bis 2001 war er Leiter des Bereiches „Klettern als Schulsport“ und „Künstliche Kletteranlagen“. Zum Thema Bergsteigen und Klettern hat er mehrere Beiträge in Zeitschriften veröffentlicht sowie vier Fachbücher. Er ist in der Lehrerfort- und Weiterbildung tätig sowie in dem DAV-Bundeslehrteam Bergsteigen und hat einen Lehrauftrag für Indoorklettern an der Universität der Bundeswehr in Neubiberg. Meinungsbildner für die Firmen Salewa und Lowa. Teilnehmer an zahlreichen Skitourenwettkämpfen und Berglaufrennen. Expeditionen in verschiedene Kontinente bis über 7000 Meter Höhe.

Anschrift:  
Stefan Winter  
Deutscher Alpenverein e. V.  
Postfach 50 02 20  
80972 München

E-Mail:  
[stefan\\_winter@alpenverein.de](mailto:stefan_winter@alpenverein.de)



Roland Ullmann, geb. 1954, Diplom- und Sportpädagoge, ist in der Abteilung Sportwissenschaft/Sportpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg tätig. Arbeits- und Interessenschwerpunkte sind unter anderem: Didaktik des Sportunterrichts, Erlebnis- und Trendsport.

Seit mehreren Jahren leitet er Ausbildungskurse, Fortbildungsveranstaltungen und Schullandheimaufenthalte im Bereich Skifahren, Inline-Skating und Klettern.

Zum Thema Klettern hat er unter Bezugnahme auf den sportdidaktischen Ansatz der Mehrperspektivität bereits einige Beiträge in Fachzeitschriften bzw. -büchern veröffentlicht und dabei insbesondere die pädagogischen Perspektiven des Kletterns für den Schulsport herausgearbeitet und umfassend problematisiert.

Anschrift:  
Roland Ullmann  
Pädagogische Hochschule Heidelberg  
Abt. Sportwissenschaft/Sportpädagogik  
Im Neuenheimer Feld 720  
69120 Heidelberg

E-Mail:  
[ullmann@ph-heidelberg.de](mailto:ullmann@ph-heidelberg.de)



## **Nachbestellung**

- Klettern im Schulsport (92 Seiten, 127 Abb.) **10,60 Euro Schutzgebühr pro Exemplar**
- 
- Anregungen zur Gymnastik im Klassenzimmer (42 Seiten, 118 Abb.) **5,15 Euro Schutzgebühr pro Exemplar**
- 
- Ballspiele in der Schule – Fußball (64 Seiten, 71 Abb.) **8,60 Euro Schutzgebühr pro Exemplar**
- 
- Bewegung und Spaß im Nass (Band 1) – Schwimmunterricht der Klassen 1 bis 4 (60 Seiten, 77 Abb.) **8,60 Euro Schutzgebühr pro Exemplar**
- 
- Bewegungsförderung in der Grundschule (Band 1) – Fitnessbausteine – alltagstaugliche Spielideen (76 Seiten, 66 Abb.) **8,60 Euro Schutzgebühr pro Exemplar**
- 
- Bewegungsfreundlicher Schulhof – Pausensport und Pausenhofgestaltung (96 Seiten, 79 Abb.) **7,70 Euro Schutzgebühr pro Exemplar**
- 
- Die Verbindung von Lernen und Bewegung als pädagogisches Prinzip in der Grundschule (66 Seiten, 40 Abb.) **5,15 Euro Schutzgebühr pro Exemplar**
- 
- Handball – Spielen lernen durch das Spiel (29 Seiten, 48 Abb.) **5,15 Euro Schutzgebühr pro Exemplar**
- 
- Schule aktiv – Ein Bewegungs- und Entspannungsprogramm für den Unterricht (53 Seiten, 158 Abb.) **6,15 Euro Schutzgebühr pro Exemplar**
- 
- Schule als Bewegungsraum – Tagungsbericht eines Expertengespräches. Mit Beiträgen von Fritz Dannemann, Horst Ehni, Jürgen Funke-Wieneke, Urs Illi, Rüdiger Klupsch-Sahlmann, Hartmut Schrenk/Klaus Flockenzie, Gerhard Treutlein u. a. (217 Seiten, 43 Abb.) **15,25 Euro Schutzgebühr pro Exemplar**
- 
- Schulsportplan Kinderleichtathletik Klasse 3/4-6 Band 1 – Laufen und Sprinten (56 Seiten, 86 Abb.) **8,60 Euro Schutzgebühr pro Exemplar**
- 
- Schulsportplan Kinderleichtathletik Klasse 3/4-6 Band 2 – Werfen und Springen (76 Seiten, 131 Abb.) **8,60 Euro Schutzgebühr pro Exemplar**
- 
- Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten (104 Seiten, 100 Abb.) **7,70 Euro Schutzgebühr pro Exemplar**
- 
- Sicherheit und Rettungsfähigkeit beim Schwimmunterricht (23 Seiten, 21 Abb.) **4,10 Euro Schutzgebühr pro Exemplar**
-



- Spielideen zur täglichen Bewegungszeit in der Grundschule und Orientierungsstufe (76 Seiten, 73 Abb.) **6,15 Euro Schutzgebühr pro Exemplar**

---

- 1. Sportforum des Landes Baden-Württemberg – Grundlagen einer zukunftsfähigen Sportentwicklung (Dokumentationsband, 127 Seiten, 10 Abb.) **10,15 Euro Schutzgebühr pro Exemplar**

---

- Turnen in der Schule (96 Seiten, 446 Abb.) **10,75 Euro Schutzgebühr pro Exemplar**

---

- Volleyball Teil 1: Mini-Volleyball (36 Seiten, 69 Abb.) **5,15 Euro Schutzgebühr pro Exemplar**

---

- Volleyball Teil 2: Quattro-Volleyball – Das Spiel 4 gegen 4 ab Klasse 7 (86 Seiten, 103 Abb.) **8,60 Euro Schutzgebühr pro Exemplar**

---

- Von der Hand zum Racket – Treffen • Schlagen • Zielen • Spielen (60 Seiten, 93 Abb.) **8,60 Euro Schutzgebühr pro Exemplar**

---

- Mobile Schule – aktiv mit dem Fahrrad (76 Seiten, 58 Abb.) **6,15 Euro Schutzgebühr pro Exemplar**

**Die angegebenen Preise beinhalten die Versandkosten.**

Bestelladresse

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport  
Referat 63 (Schulsport)  
Postfach 10 34 42

70029 Stuttgart

Schuladresse/Absender

---



---



---

Unterschrift

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| ..... Exemplar(e) à 5,15 Euro  | Anregungen zur Gymnastik im Klassenzimmer   |
| ..... Exemplar(e) à 8,60 Euro  | Ballspiele in der Schule – Fußball  |
| ..... Exemplar(e) à 8,60 Euro  | Bewegung und Spaß im Nass (Band 1) – Schwimmunterricht der Klassen 1 bis 4  |
| ..... Exemplar(e) à 8,60 Euro  | Bewegungsförderung in der Grundschule (Band 1) – Fitnessbausteine – alltagstaugliche Spielideen                     |
| ..... Exemplar(e) à 7,70 Euro  | Bewegungsfreundlicher Schulhof – Pausensport und Pausenhofgestaltung  |
| ..... Exemplar(e) à 5,15 Euro  | Die Verbindung von Lernen und Bewegung als pädagogisches Prinzip in der Grundschule                                 |
| ..... Exemplar(e) à 5,15 Euro  | Handball – Spielen lernen durch das Spiel   |
| ..... Exemplar(e) à 10,60 Euro | Klettern im Schulsport  |
| ..... Exemplar(e) à 6,15 Euro  | Schule aktiv – Ein Bewegungs- und Entspannungsprogramm für den Unterricht   |
| ..... Exemplar(e) à 15,25 Euro | Schule als Bewegungsraum – Tagungsbericht eines Expertengespräches  |
| ..... Exemplar(e) à 8,60 Euro  | Schulsportplan Kinderleichtathletik Klasse 3/4-6 Band 1 – Laufen und Sprinten                                       |
| ..... Exemplar(e) à 8,60 Euro  | Schulsportplan Kinderleichtathletik Klasse 3/4-6 Band 2 – Werfen und Springen                                       |
| ..... Exemplar(e) à 7,70 Euro  | Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten   |
| ..... Exemplar(e) à 4,10 Euro  | Sicherheit und Rettungsfähigkeit beim Schwimmunterricht   |
| ..... Exemplar(e) à 6,15 Euro  | Spielideen zur täglichen Bewegungszeit in der Grundschule und Orientierungsstufe                                    |
| ..... Exemplar(e) à 10,15 Euro | 1. Sportforum des Landes Baden-Württemberg – Grundlagen einer zukunftsfähigen Sportentwicklung (Dokumentationsband) |
| ..... Exemplar(e) à 10,75 Euro | Turnen in der Schule  |
| ..... Exemplar(e) à 5,15 Euro  | Volleyball Teil 1: Mini-Volleyball  |
| ..... Exemplar(e) à 8,60 Euro  | Volleyball Teil 2: Quattro-Volleyball – Das Spiel 4 gegen 4 ab Klasse 7   |
| ..... Exemplar(e) à 8,60 Euro  | Von der Hand zum Racket – Treffen • Schlagen • Zielen • Spielen   |
| ..... Exemplar(e) à 6,15 Euro  | Mobile Schule - aktiv mit dem Fahrrad   |

**Gratis!**

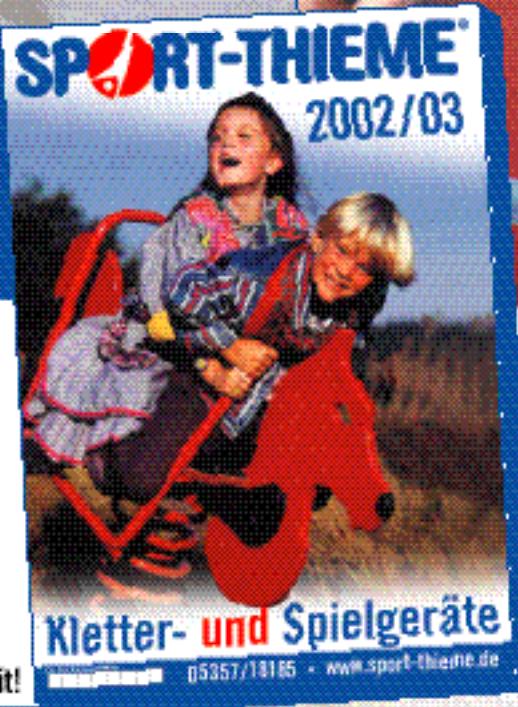
Die großen  
Sport-Thieme  
Kataloge

**SPORT-THIEME**  
2002-2003



Sport-Thieme ist  
offizieller Förderer  
der Stiftung  
„Sport in der Schule“  
in Baden-Württemberg

- Breites Sportsortiment auf über 400 Seiten!
- Über 7.500 Artikel sofort lieferbar!
- 30 Tage Rückgabe-Garantie!
- 2 Jahre Garantie auf alle Produkte!
- 24/48-Stunden Bestell- und Lieferservice!
- Geprüfte Qualität und Sicherheit!



Vereinsport • Fitness • Therapie  
05357/18181 • [www.sport-thieme.de](http://www.sport-thieme.de)

**Jetzt anfordern:**

Telefon: 05357/18181  
Fax: 05357/18190  
[info@sport-thieme.de](mailto:info@sport-thieme.de)  
[www.sport-thieme.de](http://www.sport-thieme.de)

**SPORT-THIEME®**

SPORT-THIEME GmbH · 38367 Grasleben · [www.sport-thieme.de](http://www.sport-thieme.de)  
Tel.: 05357-18181 · Fax: 05357-18190 · [info@sport-thieme.de](mailto:info@sport-thieme.de)