Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 12 (2010)
Heft: 6

Artikel: Hoch hinaus? Aber sicher!
Autor: Di Potenza, Francesco
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992352

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hoch hinaus? Aber sicher!

Klettern in der Halle boomt. Nach wie vor sind die vom Schweizer Alpen-Club SAC angebotenen Kletterwochen für Schulen hoch im Kurs. Nebst dem Erlebnis spielen auch Sicherheitsaspekte eine zentrale Rolle.

Text: Francesco Di Potenza; Foto: Joel Schweizer

Sportklettern hat sich in den letzten Jahren als Schulsport-Disziplin etabliert, immer häufiger findet man in Sporthallen neben Reck und Sprossenwand auch Sportkletteranlagen. Tatsächlich lassen sich viele Werte dieser Sportart mit dem Lehrplan vereinbaren: Sportklettern entwickelt die Sozialkompetenz, weil die Schüler/-innen einerseits beim Sichern Verantwortung übernehmen und andererseits beim Klettern Vertrauen schenken müssen. Deshalb wird Klettern oft auch für Teambildungsevents oder mit verhaltensauffälligen Schülern oder ehemaligen Drogenabhängigen gebraucht. Für die Lösung einer Aufgabe muss ein grosses Mass an Eigeninitiative erbracht werden, wodurch das selbständige Handeln gefördert wird. Durch Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und Schulung der Bewegungskoordination werden Haltung und Körper- sowie Bewegungsgefühl verbessert. Sportklettern eignet sich für leistungsschwache Schüler/-innen, weil alle von Beginn an Erfolgserlebnisse haben können und weil auch eher ungelenke oder übergewichtige Schüler/-innen beim Sichern eine wichtige Funktion erfüllen können.

Ausgebildet und sicher

Doch Klettern birgt auch Risiken. Zwar gilt es als Sportart mit erhöhten Sicherheitsanforderungen, zählt aber nicht zu den Risikosportarten. Monique Walter, bfu-Verantwortliche für Bergsport: «Klettern wirkt auf den ersten Blick gefährlich. Die Bewegung in der Vertikalen ist ungewöhnlich, die Gefahr eines möglichen Absturzes ist spürbar und beängstigend. Doch mit der entsprechenden Ausbildung und Begleitung ist das Hallenklettern eine sehr sichere Sportart.» Wichtig sei eine sorgfältige Einführung in die Sicherungstechnik. Studien belegen, dass 30 bis 50 Prozent aller Kletternden falsch sichern. «Am besten besucht man dafür einen Einführungskurs, wie er in den meisten Kletterhallen angeboten wird. Dort kann man auch das nötige Material wie Klettergurt, Seil und Kletterschuhe mieten.»

Die bfu und der Schweizer Alpen-Club SAC haben die Kletterregeln und die neuesten Erkenntnisse und Standards in der Broschüre «Sicher klettern» (siehe Kasten) zusammengefasst. Darin werden Themen wie Partnercheck, Knoten, Sicherung oder Schutzmassnahmen ausführlich und anschaulich erklärt. Monique Walter hält aber fest: «Die Broschüre unterstützt Ausbildungskurse im Sportklettern. Sie ist nicht als autodidaktisches Lehrmittel konzipiert.» Also keine Praxisanleitung für Unerfahrene. Andrea Fankhauser, Projektleiterin «Rivella Climbing» (siehe Kasten) beim Schweizer Alpen-Club SAC erklärt: «Damit ein Sportlehrer seiner Klasse das Klettern in der Halle anbieten kann, empfehlen wir den Gruppenleiterkurs J+S Sportklettern oder eine ebenbürtige Ausbildung – zum Beispiel SAC-Tourenleiter/in Sportklettern». Beide Ausbildungen dauern 6 Tage und befähigen nach bestandenem Abschluss zum Klettern mit Gruppen in einer Kletterhalle. «Wenn diese Bedingungen nicht erfüllt sind, empfiehlt es sich, eine vom SAC zur Verfügung gestellte Betreuungsperson oder einen Bergführer zu engagieren», so Andrea Fankhauser. Wenn die Aktivität in einer Kletterhalle stattfindet, ist es auch möglich, die Betreuung durch einen Ausbildner vor Ort zu buchen.

Freie Sicht auf Schüler

Es gibt keine gesamtschweizerischen Bestimmungen zum Klettern im Schulsport. Dennoch haben einige Kantone Richtlinien erlassen, so zum Beispiel Freiburg: Dort dürfen seit August 2010 Lehrpersonen nur dann mit Schülern klettern, wenn sie Bergführer oder J+S-Leiter «Bergsteigen» oder «Sportklettern» sind oder eine Spezialausbildung vom Kanton absolviert haben. Der Kanton Uri erlaubt zwar Bouldern (seilfreies Klettern in Absprunghöhe) mit Matten ohne Zusatzausbildung, Klettern im Top-Rope (Seil wird oben umgelenkt, Partner sichert den Kletternden vom Boden aus) aber ist ausgebildeten Lehrpersonen vorbehalten.

Wichtig für die Lehrperson: Die Schüler/-innen müssen jederzeit überwacht werden können, insbesondere am Anfang. Gemäss J+S-Richtlinien sollte die Gruppengrösse pro Leiter in der Halle maximal 12 Schüler umfassen, bei grösseren Gruppen wird eine zusätzliche Leiterperson empfohlen. Je nach Hallenkonstruktion können nur sehr wenige Seilschaften von einer Lehrperson im Auge behalten werden. Die Seilschaften sollten immer in Sichtweite sein, also nicht verteilt über die ganze Halle.

Downloads

«Sicher klettern»: Die Broschüre zu Sicherungsmethoden für selbständiges Klettern in der Halle und im Klettergarten. Zum Inhalt: Aufwärmen vor dem Klettern, Partnercheck, Spotten, Richtig sichern, Richtiges Verhalten beim Klettern und vieles mehr. Zudem sind Plakate mit den wichtigsten Kletterregeln erhältlich. Ein Übersichtsplakat kann von Schulen – solange Vorrat – gratis bezogen werden, die bfu übernimmt die Kosten.

www.sac.ch > downloads > sicher klettern

Anlagenbau: Möchten Sie neu eine Kletterwand in Ihrer Schule/in Ihrer Sporthalle bauen? Einen ersten Überblick gibt die bfu-Fachbroschüre 2.009 «Kletteranlagen». Für die Planung und Durchführung wenden Sie sich an Fachleute.

www.bfu.ch > Bestellen > Kletteranlagen

bfu

Eine Kletterwand auf Tour

Nicht jede Sport unterrichtende Lehrperson hat die Affinität oder die nötige Zeit, sich in Sportklettern auszubilden. Und Kletterwände stehen längst noch nicht in allen Sporthallen. Will sie aber ihren Schülerinnen und Schülern das Erlebnis dennoch nicht vorenthalten und dabei in die Welt des Sportkletterns hineinschnuppern, kann sie vom erfolgreichen Projekt «Rivella Climbing» profitieren: Der SAC verwandelt die Sporthalle für eine Woche in eine Kletterhalle. Andrea Fankhauser: «Lehrpersonen erhalten so die Gelegenheit, die Sportart auszuprobieren und sich von deren Tauglichkeit für den Sportunterricht zu überzeugen. Im Unterschied zum Besuch einer externen Kletteranlage kann insbesondere die Situation ‹Klettern im Sportunterricht› 1:1 betrachtet werden.» Dabei leitet ein erfahrener Betreuer die Lektionen und steht für sämtliche Fragen zum Klettern in der Schule zur Verfügung. Ein Projekt, das sich nun seit 11 Jahren an regem Interesse und entsprechend grosser Nachfrage erfreuen kann.

Neue Sichtweise auf Schüler

Viele buchen die Rivella-Kletterwand regelmässig alle paar Jahre, einige sogar jährlich. Die Nachfrage zeigt: Lehrpersonen, die bereits mit dem Klettersport vertraut sind, setzen sich stark dafür ein, dass er einen festen Platz im Sportunterricht erhält. Dabei eignet sich die Kletterwand bereits für Kinder in der Unterstufe oder im Kindergarten. «Allerdings empfehlen wir, bei Schülern bis ungefähr zur vierten Klasse immer zusätzliche Sicherungspersonen zuzuziehen», sagt Andrea Fankhauser. Dies, weil sich die Schüler in dieser Alterskategorie zum Teil noch zu wenig konzentrieren können und sich der Risiken zu wenig bewusst sind. «Diese zusätzlichen Personen können interessierte Lehrer oder auch Eltern der Kinder sein.» Falls dies nicht möglich ist, kann an einer Wand gebouldert werden.

Während dieser Woche klettern viele Schüler zum ersten Mal an einer Kletterwand. Das Neue fasziniert und begeistert, es ist aber zu Beginn oft auch eine gewisse Unsicherheit vorhanden. Klettern ist nicht nur ein Sport. Es geht um Ängste, Adrenalin und natürlich Vertrauen in den Partner. Für Andrea Fankhauser ist es stets interessant zu sehen, wie sich die natürliche Ordnung einer Schulklasse verändert: «Die leistungsstarken oder sportlichen Schüler sind nicht automatisch die Besten an der Kletterwand. Das kann die sozialen Hierarchien durcheinanderschütteln.»

Die Rivella Climbing-Tournee dauert jeweils von Januar bis zu den Herbstferien. Doch der Erfolg macht, dass es heuer anders ist: «Wir haben die Dauer verlängert. Die mobile Kletterwand wird bis im Mai 2011 durch die Schweizer Schulen touren», freut sich Andrea Fankhauser. Und so wie es aussieht, wird die Rivella-Wand auch nach den Sommerferien, im Schuljahr 2011/2012, wieder unterwegs sein. Erste Anfragen von interessierten Schulen seien bereits eingegangen. ■

Literatur

Kümin, C.. Kümin, M., Lietha, A.: ***Sportklettern – Einstieg zum Aufstieg.*** Bern, Verlag SVSS, 1997

Britschgi, W.: ***Begreiflich. Sicherheit beim Sportklettern.*** Handbuch für Anfänger, Fortgeschrittene, Ausbilder. Eigenverlag, Sarnen 2004

Marschner, I.: ***Kletter- und Outdoorspiele, Anleitungen für Eltern, Lehrer und Übungsleiter.*** Korb, tmms-Verlag, 2008

www.bergundsteigen.at: Zeitschrift für Risikomanagement

Rivella Climbing

Möchten auch Sie Ihre Turnhalle für eine Woche in eine Kletterhalle verwandeln? Der SAC bietet alles, was Sie dazu brauchen! Jahr für Jahr ist die mobile Kletterwand in der ganzen Schweiz unterwegs. Es gibt noch freie Wochen für das Jahr 2011/2012. Mehr Informationen zum Angebot:

www.sac-cas.ch > Jugend > Rivella Climbing