

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 11 (1954)

Heft: 5

Rubrik: Klettern im Vorunterricht

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: 15.01.2026

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



Klettern im Vorunterricht

Darwin, der berühmte englische Naturforscher, behauptete zwar, der Mensch stamme vom Affen ab. Seine viel diskutierte und der christlichen Weltanschauung zuwider laufende Lehre gerät auch unzweifelhaft ins Wanken, wenn man VU-Schüler beim Klettern beobachtet. Zu sehr mangeln Kraft, Gewandtheit, Sicherheit und Mut. Natürlich, diese Eigenschaften sind uns unrühmlichen Nachfahren verloren gegangen. — Gut, sie wieder zu erwerben, ist unsere Aufgabe. Nicht etwa um Darwins Abstammungstheorie zu stützen, vielmehr deshalb, weil diese Eigenschaften im Leben eines jeden Einzelnen einfach notwendig sind.

Klettern kräftigt vor allem die Arme und den Schultergürtel, aber auch die Rumpfmuskulatur und das Becken. Es schult zudem die Geschicklichkeit, diese einmalige, erstaunliche und wertvolle affenartige Gewandtheit. Und nicht zuletzt, ist das Klettern eine vorzügliche Mutschulung und — es sei hier mit ganz besonderem Nachdruck darauf verwiesen — Klettern ist eine einzigartige Gelegenheit zur Bekämpfung des weitverbreiteten «Schwindelns»! — (Gemeint ist natürlich das lästige» — Schwindelgefühl.)

Grundsätzlich und wenn immer möglich sollten wir überhaupt nur in freier Form in Wald und Fels herum klettern. Leider ist uns das in der Praxis aus Zeitmangel oft und öfters versagt. So bleibt uns denn einzig, aus den vorhandenen Gegebenheiten das Beste herauszuholen:

Ny.

A. Kletterstange

schräggestellt

1. Hangeln an zwei Stangen mit Schwingen seitwärts (1).
2. Wanderhangeln sw. mit Weitergreifen.
3. Wanderhangeln schräg aufw.
4. Wanderhangeln l. sw. mit Nachgreifen der r. Hand an die gleiche Stange und wieder weitergreifen (Auch mit Uebergreifen einer Stange) (2).
5. Wanderhangeln an den schrägen Stangen. Sprung zum Hang, Vorschwung, Rückschwung, beim 2. Vorschw. Wenden über die Stange (wie Hangkehren am Reck, eine schwierige Übung!).
6. Hangzucken. Sprung zum Hang an zwei Stangen, Vorschwung mit Hangzucken aufw.
7. Hangzucken. Sprung zum Hang an zwei Stangen, Rückschwung mit Hangzucken aufw. Auch wechselseitiges Hangzucken beim Rückschwung aufw., beim Vorschwung abw.
8. Klettern an der schrägen Stange, absteigen an der senkrechten. (Kletterschluss: siehe unter Kletterstange senkrecht.)
9. Steigklettern auf der Oberseite mit Aufstellen der Füße auf zwei Stangen, aufsteigen, im Sitz abfahren.
10. Steigklettern an einer Stange (Gleichgewichtsübung).
11. Steigklettern über das Klettergerüst von einer Stange zur andern.
12. Ueberklettern. An der gleichen Stange hinaufklettern, an der ein Kamerad herunterkommt. (Ausweichen!)

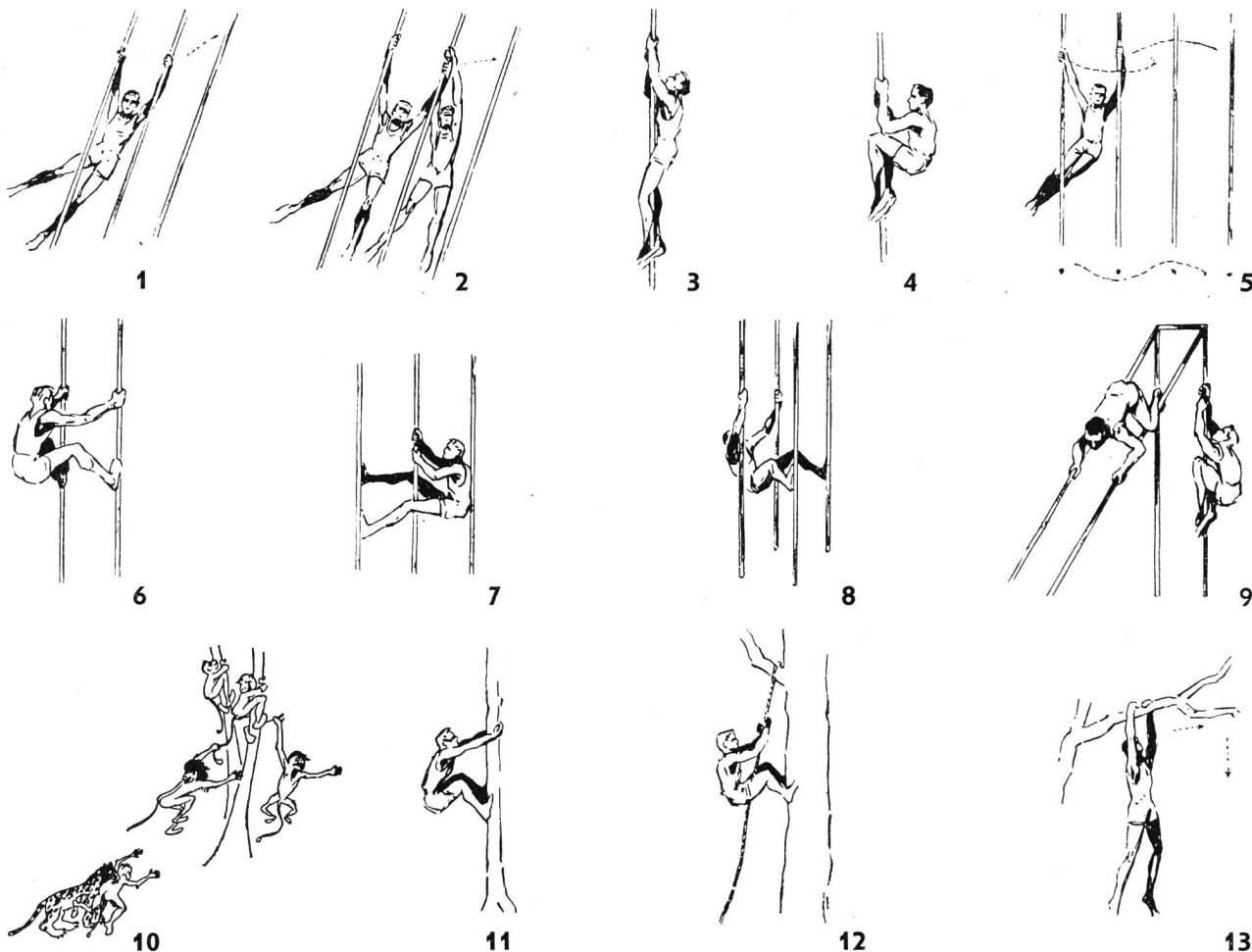
Senkrecht

1. Klettern an einer Stange (3 und 4).
Die Beine nehmen Kletterschluss, indem das eine Bein mit der Wade, das andere mit dem Schienbein gegen die Stange gedrückt wird. Die Arme greifen möglichst hoch und ziehen die Knie bis an die Brust.
2. Klettern an zwei Stangen.
Die Schienbeine drücken gegen die Stangen.
3. Klettern mit Griff an zwei Stangen und Kletterschluss an einer Stange.
4. Wanderklettern von einer Stange zur andern schräg auf- und abwärts.
5. Aufwärtsklettern, Abwärts hangeln (Hangeln = Klettern oder Beinhilfe.)
6. Wanderhangeln um die Stangen (5).

7. Aufwärtsangeln an zwei Stangen mit leichtem Seit-schwingen.
8. Hangzucken abwärts an zwei Stangen: Der Griff wird gelöst, der Körper wird durch Nachgriff der Hände ca. 20 cm tiefer wiederaufgefangen.
9. Hangeln aufwärts an einer Stange, Beine leicht gegrätscht.
10. Ueberschlag rückwärts zum Stand.
Im Hang mit Griff an zwei Stangen: Beineheben über den Kopf und Senken rw. zum Stand.
11. Schwingen vw. rw. im Streckhang und beim Rückschwingen Hangzucken aufwärts.
12. Klettersteigen an zwei Stangen («Affenklettern») (6).
Der Uebende fasst zwei Stangen und steigt, indem er die Füße mit den Sohlen gegen die gefassten Stangen stemmt.
13. Klettersteigen an drei Stangen (7).
Der Uebende stellt sich in Querstand zwischen die Stangen, so dass er sich mit dem Rücken an eine derselben anlehnt. Die Hände fassen die nähere und die Füße stemmen mit den Sohlen gegen die entferntere Stange.
14. Wettklettern in verschiedenen Formen:
Kürzeste Zeit. Wer benötigt am wenigsten Klettergriffe?

B. Klettertau

1. Klettern an einem Tau.
2. Aufw. klettern, abw. hangeln.
3. Hangeln aufw.
4. Hangeln aufw. und abw., Knie oder (für gute Athleten) Beine in Vorhalte gehoben.
5. Rückenlage: Hangeln aufw. in den Stand und wieder zurück, mehrmals wiederholen.
6. Klettern an zwei Tauen, Kletterschluss an einem Tau.
7. Hangeln aufw. an zwei Tauen, Klettern abw. an einem Tau.
8. Hangziehen an einem Tau aufw. Hangruck abw.
9. Hangzucken an zwei Tauen aufw. und abw.
10. Wettklettern am Tau. Wer benötigt am wenigsten Klettergriffe?
11. Dauerklettern. Wie oft wird das Tau in 1 oder in 2 Min. erklettert?
12. An einem Tau klettern bis zur halben Höhe, dann Herausziehen des untern Tauendes zur Bildung einer Schlaufe. Sitz oder Stand in dieser Schlaufe.
Merke: Das Abwärtsklettern muss in der normalen Kletterbeugstellung erfolgen. Hinunterrutschen an Tau und Stange ist nicht gestattet, damit Verletzungen vermieden werden.



C. Stafetten an den Kletterstangen

Die Mannschaften (3–6 Schüler pro Mannschaft) werden zehn oder mehr Schritte vor den Stangen aufgestellt. Jede Gruppe erhält zwei Stangen zugewiesen. Der Ablaufplatz wird markiert. Im allgemeinen erfolgt die Uebergabe durch Handschlag.

1. An einer Stange auf- und abwärtsklettern. Kein Herabrutschen zulassen!
2. An zwei Stangen hochklettern, abwärtsklettern mit Hang-zucken.
3. An der ersten Stange hochklettern und an der zweiten herunter.
4. Wie 3, doch startet jeder, wenn die Stange zum Klettern frei ist, aber möglichst aufgeschlossen.
5. Hangeln im Streckhang oder an zwei Stangen.
6. Hangeln im Beugehang an einer oder an zwei Stangen.
7. Klettersteigen an zwei Paar Stangen. Die Hände fassen an zwei Stangen, die Füße stemmen gegen zwei andere (8).
8. Klettersteigen an zwei schräg gestellten Stangen. Abrutschen auf den Oberschenkeln oder Absteigen an den senkrechten Stangen.
9. Klettern an der senkrechten Stange, abrutschen an zwei Stangen, Kopf voraus. Beide Beine bremsen mit Kletter-schluss je an einer Stange (9).
10. Jede Gruppe hat zwei Stangen zur Verfügung. Wenn der erste Mann den Querbalken mit der Hand berührt, startet der zweite. Der erste kehrt via zweite Stange an seinen Platz zurück.
11. Fluchtklettern oder «Panther und Affe» (10). Die Affen tummeln sich am Waldrand. Die Panther haben sie entdeckt, schleichen heran und freuen sich auf ihre Beute. Die Affen wittern die Gefahr und flüchten auf Pfiff des Affenältesten (Affenvater) auf die Bäume. Die Panther verfolgen sie nun nach Kräften.
Spiel: Gruppe A (Panther) wird etwa 10–15 m vor dem Klettergerüst aufgestellt, auch im Sitz oder im Liegen, Gruppe B (Affen) an den Stangen. Auf Pfiff startet Gruppe A und versucht, möglichst viele Affen, die durch Klettern zu entkommen versuchen, zu fangen. Es handelt sich darum, dass jeder Panther einen Affen im Klettern verfolgt. Die Panther haben Erfolg, wenn sie ihre Affen berühren, bevor diese das obere Ende der Stange berührt haben.

12. Wanderklettern.

Alle klettern von einer Stange zur andern, bis sie bei der letzten Stange oben angelangt sind. Von dort herunterklettern. Die Mannschaft klettert dicht aufgeschlossen. Die Mannschaften werden nacheinander eingesetzt. Der Sieger muss mit der Uhr ermittelt werden, wenn nicht zwei Reihen Stangen vorhanden sind.

13. Klettersteigen an drei Stangen (wie A, senkrecht, 13).

D. Klettern im Gelände

1. Freies Klettern in Baumkronen und auch von Baum zu Baum.
2. Klettern an Baumstämmen ohne Aeste
3. Steigklettern an einem Baum. Geht am besten an Bäumen mit rauher Rinde z. B. an Nadelbäumen (11).
4. Steigklettern mit Hilfe eines Seils (12).
5. Hangeln und Wanderhangeln an Aesten u. Tiefsprung (13).
6. Fluchtklettern. Das Spiel «Panther und Affe» lässt sich im Wald noch bedeutend «naturnäher» gestalten als in der Halle oder auf dem Turnplatz.
7. Querhangeln oder -klettern.
8. Schwingen am Tau und Tiefsprung.
9. Schwingen am Tau und Tiefsprung, aber über Hindernis, z. B. Ueberqueren eines Baches oder eines andern Hindernisses.
10. Schwingen an einem Tau und Weiterschwingen an einem zweiten, das an einem andern Baum befestigt ist und von einem Helfer bereitgehalten wird.

Stafetten

1. Welche Mannschaft hat zuerst als ganze einen Baum erklettert? (Auch Zeitmessung.)
2. Am aufgehängten Tau hinauf, am Baumstamm herunterklettern. Wenn der erste Schüler den Baumstamm erreicht, darf der zweite starten.
Welche Gruppe ist schneller?
Die Anzahl lustiger Uebungen ist unbegrenzt. Erfinde selber! Ja, erfinde selber und vor allem — klettere selber und lass Deine Burschen klettern!

P. S. (Bilder und Abschnitte A–D sind der neuen «Trainingsanleitung für den Vorunterricht» der Eidg. Turn- und Sport-schule entnommen. Preis für VU-Leiter: Fr. 4.—. Bestellbar bei der Bibliothek der ETS, Magglingen; Klischee 10: VU-Handbuch, Zürich.)