

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 5

Artikel: Kinderbergsteiger in J+S

Autor: Josi, Walter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992574>

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: 28.02.2026

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



Sicherheit: Auch die Zuschauer sind gesichert.

Sport mit Kindern

Kinderbergsteigen in J+S

Walter Josi, J+S-Fachleiter Bergsteigen/Skitouren, ESSM

Kurse für Kinderbergsteigen erfreuen sich einer zunehmenden Beliebtheit. Bewegungsfreude, Selbstüberwindung, gemeinsame Bergerlebnisse und ein Schuss Abenteuer tragen zur Faszination bei. Kinder sicher in die Berge zu führen ist in der Tat für den Leiter eine zwar herrliche, aber auch sehr anspruchsvolle Aufgabe, die einer gründlichen Vorbereitung bedarf.

Warum gerade Bergsteigen?

Das Bergsteigen bietet dem Kind verschiedene Chancen:

- Im Vordergrund steht das Erlebnis: einzeln, in der Gruppe, in der Begegnung mit der Natur.
- Selbständigkeit erproben und erfahren, Selbstwert steigern.
- Verantwortung übernehmen: für sich, für den (Seil-) Partner, für die Gruppe.

Das Kind

Welche spezifischen Eigenschaften des Kindes haben wir zu berücksichtigen?

Bewegungsdrang, Bewegungsfreude: Lange Erklärungen sind fehl am Platz, das Kind will sich bewegen. Es ist meist sehr geschickt und kann in kurzer Zeit erstaunliche Fortschritte erzielen (etwa im Klettern). Es will gefördert und gefordert werden. Vor einer Überschätzung und damit Überforderung sei hier allerdings ausdrücklich gewarnt, da das Kind auch rasch ermüdet.

Spontaneität, Kreativität: Das Kind lebt viel stärker im Hier und Jetzt als die Erwachsenen. Es verblüfft uns etwa durch seinen Erfindergeist (Knoten, Flaschenzüge). Ein starres Programm wäre

hinderlich. Viel Raum bieten für Spontanes.

Abenteuerlust, Begeisterungsfähigkeit: Das Kind will etwas erleben, es ist im allgemeinen mutig und sucht die Herausforderung. Viele neigen zu einer erhöhten Risikobereitschaft, während andere auch unerwartet ängstlich reagieren können. Das Gewähren der Sicherheit stellt deshalb besonders hohe Anforderungen an die Umsicht des Leiters.

Starke Personenorientierung: Das Kind richtet sich viel stärker auf die Person als auf die Sache aus. Was und wie der Leiter es sagt, zählt. Als Vorbild trägt dieser deshalb eine besondere Verantwortung.

Der Leiter

«Es geht nicht darum, mit Kindern Bergsteigen zu betreiben, sondern es für sie zu gestalten.» (F. Moravec).

Im Kinderbergsteigen müssen wir uns zunächst von gewissen Vorstellungen des klassischen Bergsteigens lösen. Also:

- Keine Gewaltmärsche. Ein noch so schöner Gipfel ist für die Kinder vielleicht völlig uninteressant. Der Weg ist das Ziel.
- Keine schweren Rucksäcke. Als Faustregel gelte:
 - 8.-10. Lebensjahr max. 5 kg
 - 13.-16. Lebensjahr max. 7 kg
 (Dr. F. Berghold)

– Keine Touren mit einem gewissen Risiko. Die Tour sollte an jeder Stelle problemlos abgebrochen werden können.

Aufgabe des Leiters ist es, den Tag am Berg der Erlebniswelt des Kindes entsprechend zu gestalten.

– Viel Abwechslung. Kürzere Einheiten (mit der Möglichkeit, auch mal länger an einer Sache zu bleiben, wenn es sich ergibt).

– Und vor allem: Das Bergsteigen als erlebnisreiches, kreatives Spiel aufzufassen, das durchaus auch lehrreich sein darf.

Gewisse Übungen eignen sich besonders gut, andere weniger.

Einige Beispiele

Spielerische Formen ohne Seil:

- Bachläufe, Blockfelder, Schutthalden: «Indianergang», lautloses Fortbewegen von Stein zu Stein.
- Überklettern von Hindernissen in vielen verschiedenen Variationen.
- Die gleiche Stelle mit vielerlei Bewegungsaufgaben oder «Handicaps» klettern, wie Elefantenschritte (grosse, lange, wenige), Mäuseschritte (kleine, kurze, viele), einhändig (ein Arm im «Gips»), Hände nur aufstützen mit der flachen Hand usw.
- «Denkmal»-Klettern: auf Zuruf in der momentanen Stellung verharren.
- Balancieren über Balken oder Stange.
- Quergang max. 50 cm über Boden: Wer kommt am weitesten?
- Schneefeld steil kurz, nach unten auslaufend. Rutschen paarweise, Hände fassen, Kunststücke dazu erfinden ohne zu stürzen.
- Route abstecken: Wer gleitet am weitesten? Wer bringt die kürzeste Bremsspur zustande?
- Bremsen mit der Liegestütztechnik aus allen möglichen Ausgangslagen.
- Spielerische Formen mit Seil.
- Knoten erfinden und einen Namen geben.
- Knotenlehre mit Postenarbeit. Verschiedene Aufgaben:
 - mit Handschuhen
 - blind
 - blind ertasten, errahnen
 - einhändig, rechts, links
- Knotenparcours mit praktischer Anwendung: aus Abseilstellung, aus Kletterposition (gesichert von oben, unten).
- Leiter oder Kameraden fesseln, lösen auf Zeit.
- Abseilen mit Selbstsicherung.
- Selbstaufstieg am fixen Seil mittels Klemmknoten (sehr beliebt), Wettkampfformen.
- Erfinden von Flaschenzügen (da kann man staunen).



Intensive Betreuung: Ein zweiter Leiter pro Gruppe wird sehr empfohlen.

Die «Kinderseilschaft»

Das schönste Spiel ist ohne Zweifel die richtige Seilschaft. Es braucht sehr viel Geschick und Umsicht, um die Kinder stufenweise auf die (scheinbar) unabhängige Seilschaft vorzubereiten. Auf keinen Fall dürfen Kinder in irgend einer Art dazu gezwungen werden. Im Gegenteil: Die selbständige Seilschaft soll das Resultat eines besonderen Vertrauens sein. Ich habe noch nie gesehen, dass Kinder dieses Vertrauen missbraucht hätten.

Verschiedene Formen:

- Gleichzeitiges Gehen am verkürzten Seil im Blockgelände.
- Gehen am gestreckten Seil auf dem verschneiten Gletscher.
- «Top rope»-Sichern gegenseitig (Technik siehe unten).
- Vorklettern in zu leichtem überabgesichertem Gelände (Einüben der Seilmanipulation).
- Schulmässiges Einrichten eines vorbereiteten Standes. Seilkommandi.
- Vorklettern in überabgesicherten Routen. (Eine Route ist dann überabgesichert, wenn sogar ein Kind zu jedem Zeitpunkt stürzen darf.)

«Begleiter»

Es wird sehr empfohlen, eine 6er-Gruppe von 2 Leitern zu betreuen. Als Begleiter können auch geeignete Personen ohne J+S-Leiterausbildung im Sinne einer zusätzlichen Hilfe für den verantwortlichen Leiter eingesetzt werden. Über Eignung und Einsatz entscheidet der verantwortliche J+S Kursleiter.

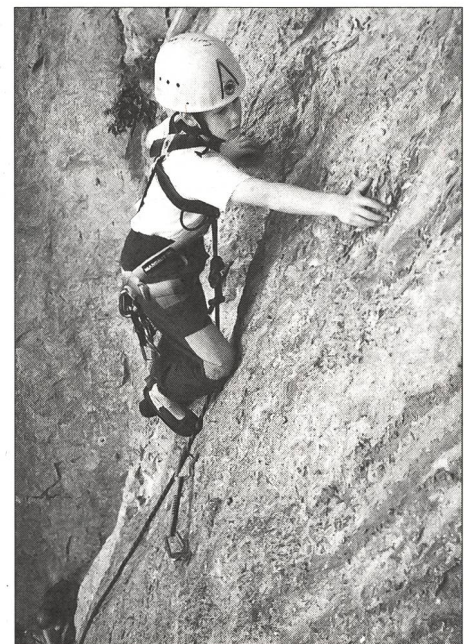
Ein Wort zur Sicherheit

Kinder reagieren oft unberechenbar. Ein vorüberfliegender Vogel etwa kann die volle Aufmerksamkeit des Kindes auf sich ziehen. Die Eigenverantwortung ist logischerweise niedriger. Führung und Umsicht des Leiters sind gefordert. Es liegt auf der Hand, dass weitergehende Sicherheitsmassnahmen erforderlich sind:

Geländewahl. Um das Übungs Gelände sicher und sinnvoll auszunützen, ist eine genaue Geländekenntnis, resp. Rekognoszierung unerlässlich.

Kontrolle. Die Kinder sollen zwar möglichst alles selber ausführen, Kon-

Zur Einführung werden Kinder mit einem zusätzlichen Seil gesichert.



Vorklettern in der überabgesicherten Route.

trolle ist aber unbedingt nötig. Anleitung zur gegenseitigen Kontrolle und zur Selbstkontrolle (z.B. Anseilen) – aber auch dies muss kontrolliert werden.

Intensivere Betreuung. Wir empfehlen deshalb lebhaft einen zweiten Leiter pro Sechsergruppe (wie beim SAC). So kann die Gruppe intensiver betreut, umsichtiger geführt und bei Bedarf aufgeteilt werden. (Siehe Kasten.)

Zusätzliche Sicherungsstufe nach dem Motto: Immer ein Schritt weiter in Richtung Sicherheit als allgemein üblich (z.B. Abseilen mit Selbstsicherung und zusätzlichem Sicherungsseil).

Tragen des Helmes: Es ist eine erzieherische Aufgabe, die Kinder an das Helmtragen zu gewöhnen. Viele Kinder besitzen bereits einen Velohelm. Dieser schützt den Kopf zwar nicht unbedingt gegen Steinschlag, dafür um so besser gegen Sturzverletzungen. Ein Velohelm auf dem Kopf ist auf jeden Fall besser als ein Kletterhelm im Rucksack.

Technik

Die Technik des Kinderbergsteigens unterscheidet sich kaum von der im J+S üblichen Technik. Allgemein empfehlen

wir, auf Steigeisen in dieser Altersstufe noch zu verzichten.

Praktische Tips:

Sicherungsakarabiner: Zwei gegeneinander eingedrehte Normalkarabiner können in vielen Fällen einen fehlenden Sicherungsakarabiner ersetzen.

«**Top rope**» (über Umlenkung sichern). Beim Top rope-Sichern darauf achten, dass im Falle einer Belastung der Schrägzug auf den Sichernden möglichst klein bleibt. Also möglichst direkt unter der Umlenkung und nicht allzuweit vom Fels entfernt. Es wird immer satt nachgesichert, so dass keine grösseren Belastungen entstehen können. Zur Einführung und bei Gewichtsunterschieden empfiehlt es sich, zwei Kinder «in Serie» sichern zu lassen.

Wichtig: der Sichernde ist in jedem Falle auch an-geseilt.

Häufige technische Fehler:

– Schlechte Handhabung der Halb-mastwurfsicherung (siehe Skizze).

– Ungeeignete oder gefährliche Aufhängung der Gurtschlinge beim Abseilen (siehe Skizze).

Zusätzliche Tätigkeiten / andere Sportarten

Sportfachkurse Bergsteigen werden oft in Lagerform durchgeführt. Da man mit Kindern höchstens 6 Stunden bergsteigen wird, ist es nicht unwesentlich, was mit den restlichen 18 Stunden passiert.

Polysportive Aktivitäten (etwa OL, Ballspiele, Schwimmen) Begegnung mit der Natur (z.B. Kristalle suchen/Heilkräuter, Wildgemüse sammeln und zubereiten).

Lagerküche. Selber kochen ist in kleineren Lagern durchaus möglich und fördert den Gemeinschaftssinn (Weg vom «Unterhalten werden»).

Schlechtwettervarianten. Die Gestaltung der Schlechtwettertage ist für den Erfolg eines Lagers unter Umständen von entscheidender Bedeutung. Können sich grössere Jugendliche auch mal eine Zeitlang selbst sinnvoll beschäftigen, so müssen Schlechtwettervarianten für Kinder sorgfältig geplant sein. Dabei kann es durchaus vorkommen, dass sich ein völlig anderes Programm ergibt. Wichtig ist es, eine Reihe von guten Möglichkeiten auf Lager zu haben:

- Knotenparcours in Unterkunft.
- Selbstaufstieg am Fixseil.
- Eine Höhle oder einen Überhang aufsuchen.
- Geschichten erzählen und aufführen.
- Zeichnungswettbewerb zu einem Thema veranstalten (Zorro, Berggeist).
- Spiele im und ums Haus...


Weiterbildung

Leiterkurse des SAC für Kinderbergsteigen (ohne J+S-Anerkennung)
Spezialkurse Kinderbergsteigen (mit FK-Anerkennung)
Spezialklassen/-angebote in J+S-Fortbildungskursen.

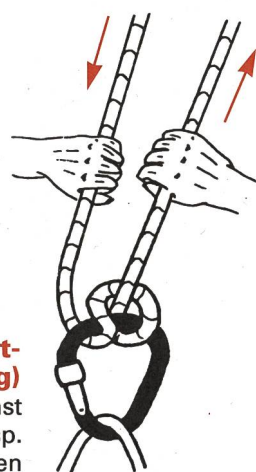
Permanente Weiterbildung

Bergsteigen für Kinder zu gestalten ist nicht jedermanns Sache. Wer sich davon nicht angesprochen fühlt, lässt besser die Finger davon. Für einige ist es jedoch Chance und Herausforderung. Neben der Begeisterung für die Sache ist ein behutsames Vorgehen angezeigt. Eine permanente Weiterbildung ist unerlässlich. An dieser Stelle sei speziell auf das Kursangebot des SAC hingewiesen.

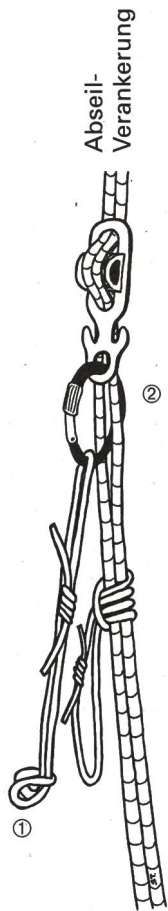
Seiltechnik



Improvisation
2 gegeneinander eingedrehte Normalkarabiner



HMS (Halbmastwurfsicherung)
Seil immer möglichst parallel ein- resp. ausgeben



Abseil-Verankerung

Abseilen

- ① Gurtschlinge mittels Ankerstich direkt in Anseilpunkt einfädeln.
- ② Selbstsicherung mit Sicherungsakarabiner in Anseilpunkt einhängen.



Skitouren mit Kindern: Kleine Ausflüge mit viel Abwechslung...

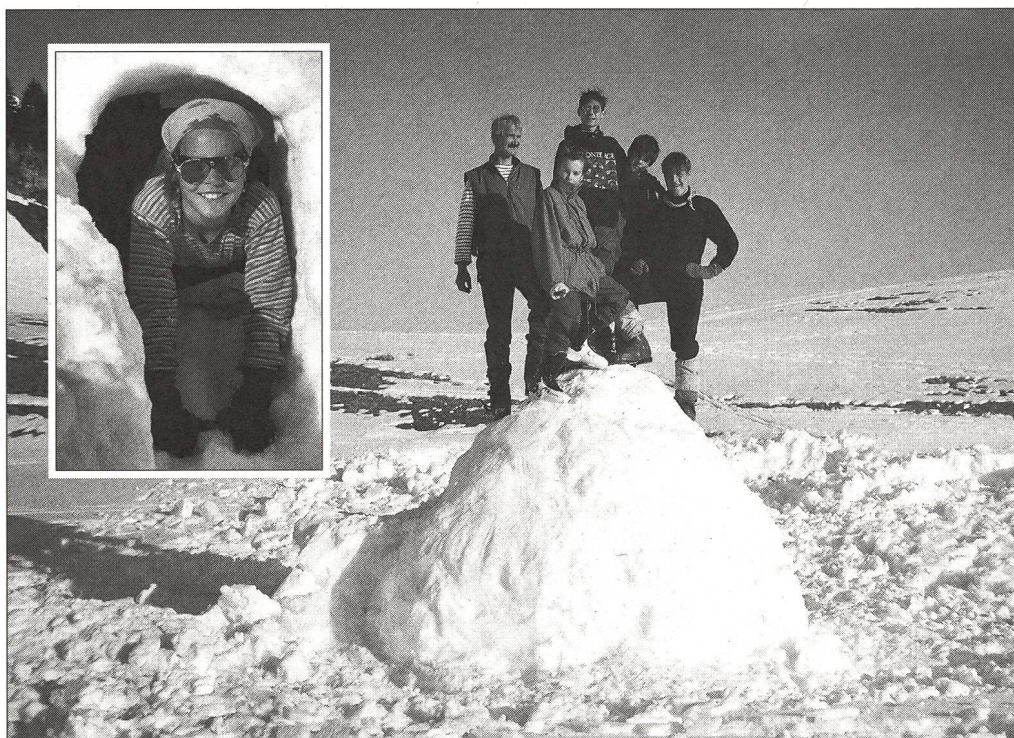
Das Kinderbergsteigen im SAC

Die Entwicklung:

- 1985: Erstes Versuchslager
- 1987: Erster Einführungskurs für die Leiter
- 1992: 38 Lager mit 720 Kindern; 50 Sektionen mit Kinderbergsteigen; 7 Leiterkurse mit 126 Teilnehmern.

Die Regeln:

- Minimalalter 10 Jahre
- maximal 3 Kinder pro Leiter (im Fels und abseits guter Wege). ■



...z.B. Iglu als Gruppenerlebnis.

Zeitmessung

Video-Zeitmessgeräte – Anzeigetafeln
Software für PC – Windmessgeräte
Spielzeit- und Resultatanzeigetafeln

für alle Sportarten

ALGE-TIMING Peter Baer
4923 Wynau
Tel. 063 493749 Fax 063 493328

Chalet Bellecrête 3967 Vercorin (VS)

Ein modernes Chalet (100 Betten) in einem auf 1360 m ü.M. in Postkarten-Umgebung gelegenen Dorf. Sehr geeignet für Ihre Sport-, Ferien- und Freizeitlager; mit oder ohne Pension. Im Sommer und Herbst sind noch Wochen frei! Ab Fr. 9.- pro Person und Tag.



Auskunft und
Reservation:
027 / 55 20 96

Der Grümppler

Grümpelturniere + Volkssportanlässe

Verzeichnis erhältlich **am Kiosk**
oder Fr. 4.50 auf PC 45-6243-4
A. Bassin, Arvenweg 11, 4528 Zuchwil

Winter • Grümppler ab Mitte Oktober
Inseratenschluss 1. Oktober

Der Grümppler