

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Klettern

### **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**

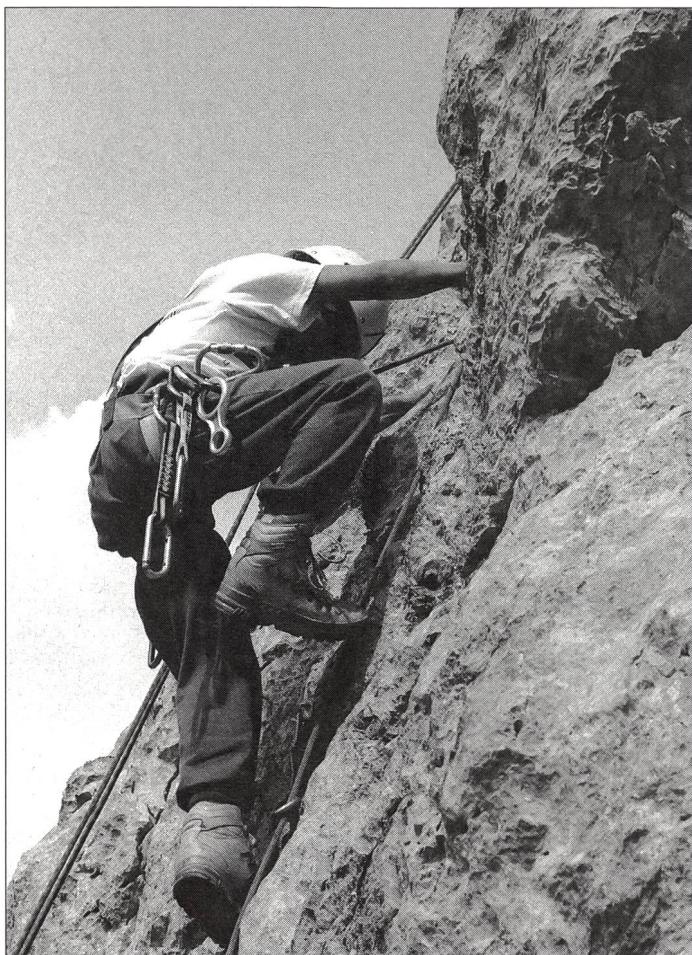
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 14.01.2026

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



## Sport mit Kindern

# Klettern

Text+Fotos: Ruedi Meier, J+S-Experte Bergsteigen

**Die Technik stellt in der Regel den Leitenden keine Probleme, eher die praktische Gestaltung des Unterrichts. Einige Möglichkeiten sollen Anregungen zum «Erfinden» weiterer Übungsformen geben. Auf technische Details wird bewusst nicht eingegangen – diese werden als bekannt vorausgesetzt.**

Unsere Ausführungen basieren auf der Annahme einer normalen Gruppe, bestehend aus maximal 6 Kindern von 10 bis etwa 14 Jahren und einem ausgebildeten Leiter. In den meisten Fällen wird sich die Mithilfe einer Begleitperson als unerlässlich erweisen. Die nachfolgend genannten Regeln und Methoden sind auch auf den Unterricht mit Jugendlichen (14 bis 20 Jahre) anwendbar, doch sie erhalten ein besonderes Gewicht bei der Arbeit mit Kindern.

## Grundsätze

- *Wenig Erklärungen – viel Erlebnis.*
- *Abwechslung.* Nicht zu lange beim gleichen Stoff bleiben, sondern Abwechslung schaffen, z.B. mit «Verstekis» spielen, Kletterspielen, oder – wenn vorhanden – Betätigung im Schnee.
- *Möglichst viele (alle!) Kinder in Aktion.* Wartende (sich langweilende) Kinder bergen eine potentielle Unfallquelle!
- *Angst vermeiden.* Dadurch können die Kinder sich auf den zu lernenden Stoff

konzentrieren. Beispiel: Sicherungsseil beim Abseilen → sichtbare Sicherheit.

- *Kinder ausführen lassen.* Der Leiter zeigt, hilft, kontrolliert – und schreitet ein, wenn eine Gefährdung entsteht.
- *Erfolgserlebnis als Ansporn verwenden.* Eine mit eigenen Mitteln bewältigte Kletterstelle, selbst geringer Schwierigkeit, ist motivierender als über eine (zu) schwierige Stelle mehr oder weniger aufgehisst zu werden.
- *Immer die Vorbild-Wirkung bedenken.* Was wir tun, ist wichtiger als was wir sagen!

## Systematischer Aufbau

Vor jedem Training überlegen wir uns, was wir damit erreichen wollen – Ziele setzen. Dies soll uns aber nicht daran hindern, das Ziel während des Trainings anzupassen, etwa in Funktion der Wetterverhältnisse – oder der Motivation der Kinder. Voraussetzung dazu sind eine gewisse Flexibilität seitens der Leitenden, aber auch Phantasie und Ideen! Jeder Lehrschritt baut auf dem vorhergehenden auf; die Lehrschritte sollen den Kindern angepasst sein. Bei grösseren Kursen ist zu überlegen, wie weit ein Postenbetrieb Vorteile bringen kann. Wichtig ist auf jeden Fall, dass alle Leitenden und Begleitpersonen die gleichen Techniken

anwenden, dass die Übungsplätze gut abgesprochen sind und im Fall von Postenarbeit die Rotation einwandfrei organisiert ist.

## Das Seil bei der Ausbildung:

Grundlagen des Kletterns → ohne Seil schulen (Bouldern, Kletterspiele)

Grundlagen der Seilhandhabung → im leichten Gelände erlernen.

## Geländewahl

- Das «Geheimnis» einer gut gelungenen Übung liegt weitgehend in der Abstimmung von Gelände und Übung!
- Sicherheit ist das oberste Gebot: auch das Gelände über und unter dem Übungsplatz kritisch betrachten (Steinschlag- oder Absturzgefahr)!
- Der Überblick über alle Kinder soll ständig gewährleistet sein!

## Beispiel 1: Sichern, leichtes Klettern

### Vorbedingungen:

Die Kinder haben die grundlegenden Knoten, das Sichern und die Klettergrundsätze gelernt.

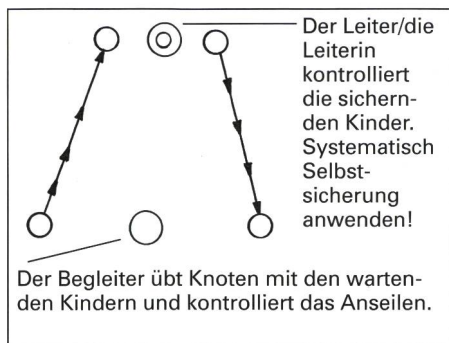
### Prinzip:

- Erklettern einer Wandstufe, von oben durch die Kinder gesichert.

Ruedi Meier ist J+S-Experte Bergsteigen. Im Schweizerischen Alpenclub ist er Beauftragter für Kinderbergsteigen. Als Bergsteiger unternahm er Expeditionen in Nepal.



- Abklettern.
- Durch eine Art Rundlauf sind vier Kinder in Aktion.



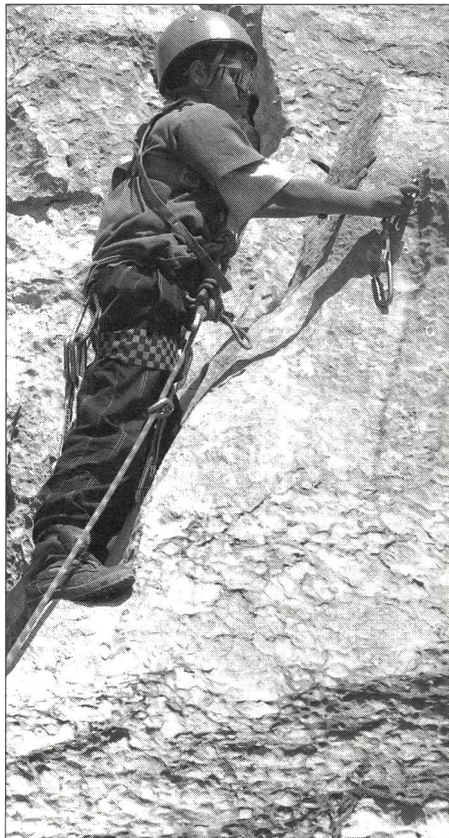
### Ablauf:

- Kind (K) 1 steigt auf, gesichert durch den Leiter.
- K. 2 steigt auf, gesichert durch K. 1.
- K. 1 richtet Sicherung für Abklettern ein; K. 3 steigt auf, gesichert durch K. 2.
- K. 4 steigt auf, gesichert durch K. 3; K. 2 klettert ab, gesichert durch K. 1.
- Und so weiter, mit vertauschten Rollen.

## Beispiel 2: Klettern im Vorstieg

### Vorbedingungen:

- Die Kinder kennen das Sichern und die Verwendung von Zwischensicherungen sowie das Abseilen.
- Eingerichtete Kinderoute (oder zum Einrichten geeignetes Gelände).



### Prinzip, systematischer Aufbau:

1. Route von oben gesichert erklettern (oder mit Umlenkung).
2. Im Vorstieg, Express-Schlingen usw. eingehängt (nach jedem Durchstieg wird das Seil ausgezogen).
3. Im Vorstieg, mit Anbringen der Express-Schlingen (Achtung, Kinder «übersehen» oft Zwischensicherungen!).

### Ablauf (3. Stufe):

- Kind 1 steigt auf, von K. 2 (unten) gesichert.
- K. 2 steigt auf, von K. 1 (oben) gesichert und sammelt Express-Schlingen ein.
- K. 1 und 2 seilen ab, vom Leiter gesichert, während K. 3 und 4 beginnen.
- Mit vertauschten Rollen weiterfahren. Leiter (oben) kontrolliert das Sichern des Seilzweiten.

Leiter (unten) kontrolliert das Sichern des Seilersten und beschäftigt wartende Kinder.

*Die Route muss so abgesichert sein, dass ein Kind bei einem Sturz kein Risiko eingeht, d.h. es muss knapp nach Verlassen eines Sicherungspunktes den nächsten erreichen können.*

**Hilfsmittel**, wenn die Route nicht mit Zwischensicherungen ausgerüstet werden kann: Einrichten eines Seiles mit 8er-Knoten in geeigneten Abständen als Sicherungspunkte.



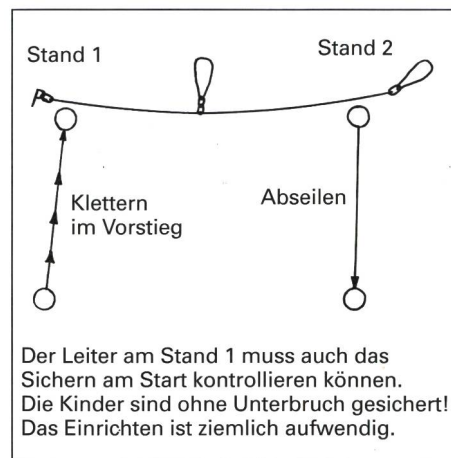
**Schlingen:** im Gegensatz zu diesen Bildern darf der Schnapper nicht am Fels anliegen!

## Beispiel 3: Kletterparcours

### Vorbedingung:

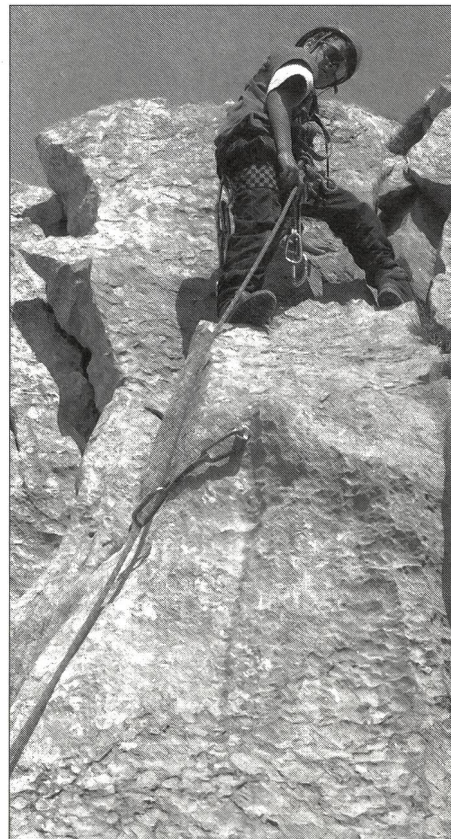
Die Kinder beherrschen das Benützen eines Standplatzes und das Sichern.

### Prinzip:



### Ablauf:

- 2er-Seilschaft ersteigt die Wandstufe zu Stand 1 mit gegenseitiger Sicherung.
- Jedes Kind hängt Selbstsicherung ein und seilt sich los → Seil zur Verfügung für die nächste Seilschaft.



**Klettern im Vorstieg.** Achtung auf korrektes Einhängen der Express-Schlingen: im Gegensatz zu diesen Bildern darf der Schnapper nicht am Fels anliegen!



- Die Kinder begehen einzeln den Quergang mit «Via ferrata»-Technik zu Stand 2.
- Das Kind das vorgeklettert ist, sichert das andere beim Abseilen.
- Leiter/-in am Stand 2 sichert das zweite Kind beim Abseilen.
- Wiederholen mit vertauschten Rollen.

## Beispiel 4: Seilschaftsklettern

### Vorbedingungen:

- Die Kinder kennen das Einrichten eines Standplatzes und das Sichern.
- Genügend Leiter/-innen und Material zur Verfügung.

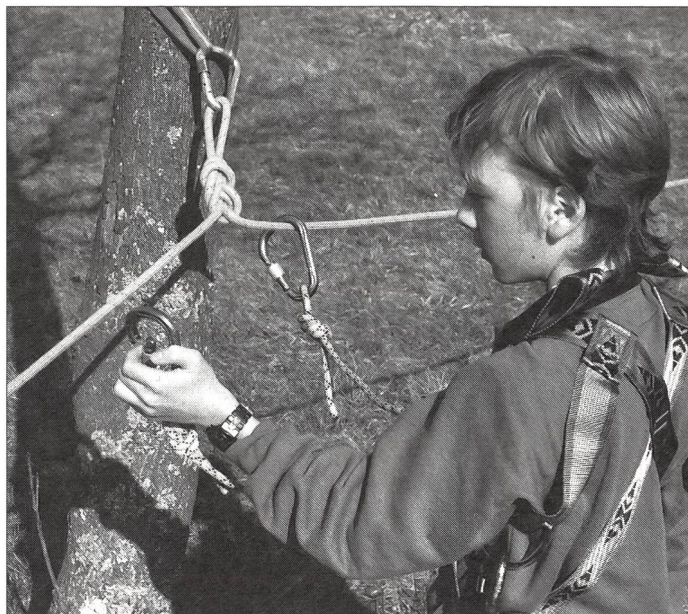
### Prinzip:

Begehen einer Mehrseillängen-Route in geeignetem Gelände.

### Ablauf:

- Bilden von 3er-Seilschaften (mit Seilverkürzung).
- Standplätze sind mit Sicherungspunkten vorbereitet, aber nicht eingerichtet.
- Genaues Durchspielen aller Seilmanöver: 1 klettert gesichert durch 2 bis zu Stand – Stand einrichten – 1 sichert 2 nach – 1 klettert zweite Länge durch 2

**«Via ferrata»-Technik: Um einen Verankerungspunkt zu passieren, hängt man den zweiten Karabiner ein, bevor der erste ausgehängt wird.**



gesichert – Stand einrichten – 2 sichert 3 nach – 1 sichert 2 nach – 1 klettert weiter.

- Wechseln der Rollen.
- Die Leitenden begleiten die Kinderseilschaften und kontrollieren das Sichern.

Nicht das Klettern steht hier im Vordergrund, sondern die Seilhandhabung, deshalb:

- einfaches Gelände wählen, mit vielen Möglichkeiten für Standplätze,
- kurze Seillängen machen, Seilverkürzung üben.

## Programmgestaltung

Wenn wir die vier beschriebenen Übungen mit entsprechender Detail-Ausbildung vorbereiten und sie mit einigen Tätigkeiten im Schnee und einer Anwendungstour ergänzen, können sie das Grundprogramm eines einwöchigen Lagers ergeben. Vergessen wir jedoch nicht, an die Möglichkeit von schlechtem Wetter zu denken und dafür geeignete Ersatzprogramme vorzusehen.

Bei unterteilten Kursen, besonders wenn die Übungen zeitlich weit auseinander liegen, wird es meistens nötig sein, jeweils um einen Schritt zurück wieder anzuknüpfen, d.h. mit der Repetition des Stoffes der vorangegangenen Lektion zu beginnen.

Auch wenn wir viele gute Ideen auf Lager haben, dürfen wir nie vergessen, dass die von den Kindern gewonnene Freude am Sport wichtiger ist als die erbrachte Leistung. Deshalb: die Reaktionen der Kinder beobachten und unser Programm ihrer Aufnahmefähigkeit anpassen!

### Literatur:

Meier, R.: Bergsteigen mit Kindern. Chur, SAC ■



**Seilverkürzung auf dem Körper, sehr praktisch in leichtem Gelände.**



**Alle erhalten eine Auszeichnung**

**Kategorien**  
für jede Alters- und Könnstufe  
Trennung von regelmässigen und gelegentlichen OL-Läufern

**Anmeldeschluss:** 9. Juni 1995

**54. Zürcher Orientierungslauf in BIRMENS D O R F**

**Für** **Fr. 6.-/9.-**

**Auskunft / Anmeldung**  
Kantonales Amt für Jugend + Sport  
8090 Zürich  
01/311 75 57

– Startgeld pro Person  
– **Billet** ab Wohnort  
– Mittagsverpflegung  
– Auszeichnung



**Terre des hommes**



Wenn Partnerschaft und Sicherheit zählen, dann ...

**ALDER & EISENHUT**  
Turn- und Sportgerätefabrik

8700 Küsnacht ZH 9642 Ebnat-Kappel SG  
Tel. 01/910 56 53 Tel. 074/3 24 24  
Fax 01/910 57 10 Fax 074/3 24 03





Exklusiv-Lieferant des Schweiz. Volleyball-Verbandes, der Nat.-Kader des Schweiz. OL-Verbandes sowie offizieller Partner der Medizinischen Kommission des Schweiz. Handball-Verbandes

**MIKROS**

**Mikros schützt und stützt.**

Die Mikros Fussgelenksstütze ist indiziert

- bei konservativ/operativ versorgten Bandläsionen in der Mobilisationsphase.
- bei chronischer Instabilität des oberen Sprunggelenks.
- als Prophylaxe gegen Sprunggelenksdistorsionen.
- Gibt es in je 5 Grössen für beide Füße separat.
- In verschiedenen Ausführungen (kurz, normal, orthopädisch).
- Stabilisiert das Sprunggelenk wirkungsvoll.
- Ersetzt tapen und bandagieren.
- Verbessert die Proprioception am Sprunggelenk.

Die Mikros Gelenkstütze gibt es auch für Hand und Hals.

**medExim**

Medexim AG, Solothurnstrasse 180, 2540 Grenchen, Telefon 065 55 22 37

**Siebdruck macht Eindruck!**

- Siebdruck
- Textildruck
- Transferdruck
- Laser-Sofort-Druck
- Glasdruck
- Runddruck
- Tampondruck
- Beschriftungen

**Keiner liefert schneller!**

**SWITCHER.**

by **aries** AG

8201 SCHAFFHAUSEN EBNAT 65  
TEL. 053-24 80 11 FAX 053-25 96 78

**Alles für Ihre Werbung!**

T-Shirts • Sweat-Shirts • Mützen • Gläser • Luftballone • Pins • Buttons • Kleber • Feuerzeuge • Schirme • Membercards • Taschen • Magnettafeln • Caps • Etiketten • Aschenbecher • Rucksäcke • Badetücher • Stoffabzeichen • Krawatten • Wimpel • Reklameblachen • Werbeartikel •

**Alles mit Ihrem Aufdruck!**