

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2004)
Heft: 6

Artikel: Klettern
Autor: Sigrist, Hanspeter / Gautschi, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992431>

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: 18.02.2026

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

Sto.

«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplare (nur «mobile» Praxis): Fr. 5.–/€ 3,50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplare: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplare: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen,
Tel. 032 327 62 57, Fax 032 327 64 78,
mobile@baspo.admin.ch,
www.mobile-sport.ch

Klettern

Mit der Kletterwand ist eine faszinierende Sportart in die Turnhallen gekommen und bereichert den Unterricht und das Training. Oft fehlen geeignete Spiel- und Übungsformen. Eine Lücke, die mit dieser Praxisbeilage geschlossen wird.

Hanspeter Sigrist, Roland Gautschi

Bilder: Pamela Battanta, Daniel Käsermann

Klettern bedeutet längst nicht mehr Berge, Steigeisen, Eis und Pickel. Die Erfindung der Kletterwand brachte die faszinierende Sportart in die Städte, in Sportanlagen und Turnhallen. Klettern ist beinahe zum Volkssport geworden, und die Weltmeisterinnen und Weltmeister im Sportklettern werden immer jünger!

Kompletter geht es nicht

Die faszinierende Sportart ist deshalb so beliebt, weil deren Ausübung grosse Vielseitigkeit erfordert. Zuerst gilt es, sich die sportartspezifische Bewegungstechnik anzueignen, um möglichst Kraft sparend und sicher durch die Kletterwand zu kommen. Dann spielen natürlich auch konditionelle Voraussetzungen eine wesentliche Rolle, also die allgemeine und spezielle Beweglichkeit sowie die Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitsfähigkeiten. Daneben sind die mentalen Aspekte sehr wichtig. Sportlerinnen und Sportler jeden Alters können bei diesen Bewegungsaufgaben in der Vertikalen Selbstvertrauen tanken, emotional stabiler werden und die Konzentrationsfähigkeit verbessern. Pädagogisch wertvoll ist zudem der Aspekt der Sicherung durch eine Partnerin oder einen Partner. Es geht also auch darum, Vertrauen zu schenken und Vertrauen in die Sichernden zu haben. Nicht zuletzt braucht Klettern ein gutes Mass an taktischen Überlegungen, da ständig neue Bewegungs- und Ausgangssituationen angetroffen und wichtige Entscheidungen gefällt werden müssen.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Diese Praxisbeilage möchte möglichst viele dieser Aspekte aufgreifen und einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machen. Neben klettertechnisch schon vorgebildeten Spezialisten, sollen die folgenden Seiten auch jene Lehrkräfte animieren, die vielleicht in ihrer Schule eine Kletterwand haben und neue Anregungen brauchen, was man mit und an ihr alles anstellen kann. Doch auch wenn Sie keinen Zugang zu einer Kletterwand und nur eine Sprossenwand zur Verfügung haben: attraktive Übungs- und Spielformen sind auch dann möglich.

Inhalt

Die Standardbewegung	2
Einstiegsformen an der Sprossenwand	4
Einführungskurs «Sportklettern»	5
Mentaler Bereich	6
Vorbereitungsphase	8
Hauptphase	10
Endphase	12
Aus- und Fortbildung im SAC	13
Spieleisiche Wettkampfformen	14
Literaturhinweise	15

ETH-Bibliothek



EM000004884906

Standardbewegung

Vorbereiten – Auslösen – Abschliessen

Seit einigen Jahren kennt das Sportklettern die «Standardbewegung» als Referenz-Technik oder Kernbewegung. Auf dieser Doppelseite werden deren Phasen und Übungsformen zum Einstieg präsentiert.



«Konzentrier dich!» statt «Getrau dich!»

Gut klettern heisst, die mentalen und körperlichen Bereiche perfekt aufeinander abzustimmen. Ein möglichst kraft sparender und sicherer Weg nach oben ist nicht nur von der entsprechenden Technik, sondern auch von umsichtiger Planung abhängig. Anstatt von «Überwindung» oder «Mut» zu sprechen werden aufgabenorientierte Begriffe in den Mittelpunkt gestellt, welche die Konzentrationsfähigkeit fördern. Dies ist auch für das Training oder den Unterricht mit Kindern ein methodisch wichtiger Punkt.

Bild 1 – Ausgangsposition

Der Körper befindet sich in einer stabilen Position. Die Hand, welche den nächsten Griff nehmen soll, ausschütteln und den Arm lockern. Gedanklich und visuell den nächsten Griff planen. Aufgrund der persönlichen Erfahrung die erforderliche Kletterbewegung erkennen und vorausplanen.

Bild 2 – Bewegungsvorbereitung

Die freie Hand auf den von ihr zuletzt gehaltenen Griff zurücksetzen und die Bewegung über die Füsse vorbereiten. Die Arme sind möglichst gestreckt.

Bild 3 – Bewegungsauslösung

Die Zugarbeit wird von den Beinen unterstützt.

Bild 4 – Greifphase

Den geplanten Griff nehmen.

Bild 5 bis 7 – Bewegungsabschluss

Über eine Schwerpunktverschiebung und entsprechende Fussarbeit den Körper wieder in eine stabile Position bringen, so dass der ermüdete Zugarm ausgeschüttelt werden kann.

Kleines Standard-ABCD

Alle vier Übungen können auch an der Sprossenwand ausgeführt werden. Die ersten zwei sind auch am Barren und Reck möglich.

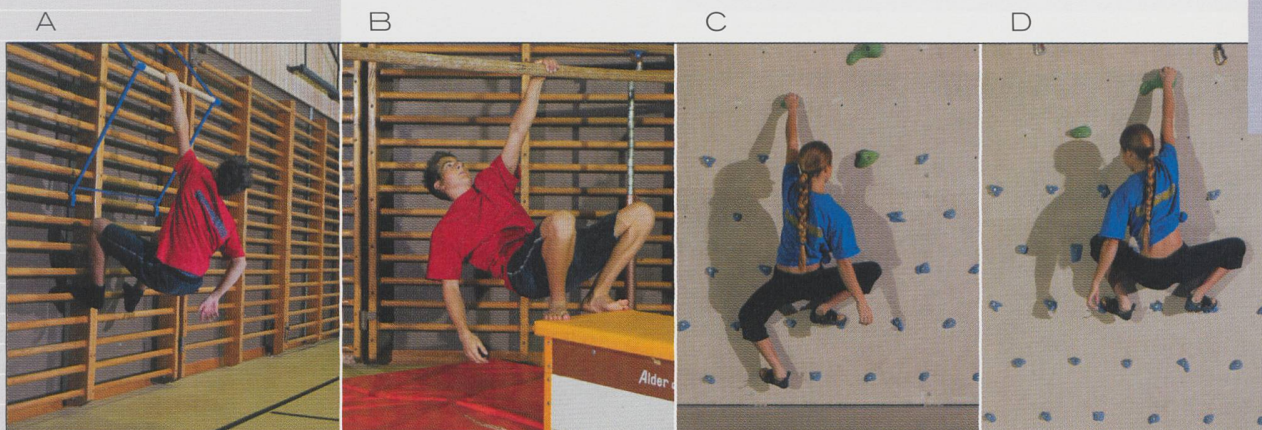


Bild A

Hängen an einem gestreckten Arm. Die Füße entlasten das Körpergewicht. Der andere Arm wird ausgeschüttelt. 10 Sekunden pro Arm.

Bild B

Wechselnde Griffbelastung mit verschiedenen Griffen. Die Füße entlasten das Körpergewicht. Der freie Arm wird geschüttelt, damit er sich von der vorangegangenen Belastung erholen kann. 10 Sekunden pro Arm.

Bild C

Wechselnde Griffbelastung mit verschiedenen Griffen. Die Füße entlasten das Körpergewicht. Jeder neue Griff ist höher als der vorangegangene.

Bild D

Wechselnde Griffbelastung mit verschiedenen Griffen. Die Füße entlasten das Körpergewicht. Jeder neue Griff ist höher als der vorangegangene. Auf jedem neuen Griff wird versucht den anderen (freien) Arm auszuschütteln, damit er sich von der vorangegangenen Belastung erholen kann.

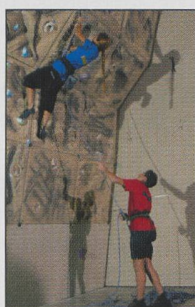
Stichwort Sicherheit

Eigenverantwortung wird beim Klettern gross geschrieben. Deshalb ist es wichtig, dass auch Kinder und Jugendliche lernen, sich und die Kletterpartner richtig zu sichern. Bei den ersten Kletterversuchen muss die Lehrperson gut betreuen. Sie kontrolliert die Anseil- und Sicherungsknoten und die im Folgenden aufgeführten Verhaltensweisen. Nach und nach müssen auch die Kletternden lernen, den Partner richtig zu kontrollieren.



Knoten

Für die Besteigung einer Kletterwand genügen zwei Knoten. Zum einen der Anseilknoten, der gesteckte Achter, der direkt in die dafür vorgesehene Schlaufen des Klettergurtes geknüpft wird. Zum anderen sichert der unten stehende Partner mit einem Sicherungsknoten, dem Halbmastwurf. Dieser wird am Sicherungskarabiner (mit dem Klettergurt des Sichernden verbunden) angebracht.



Seil-Technik

Unterschieden werden das Top-Rope-Klettern oder das Sichern beim Klettern im Vorstieg. Beim Top-Rope wird mit dem Seil über eine Umlenkung von oben gesichert. Diese Form ist sehr sicher und eignet sich gut für Einsteigerinnen. Beim Klettern im Vorstieg sorgt die Kletterin selber für die Absicherung, indem sie das Seil fortlaufend in Zwischensicherungen einklinkt. Bei beiden Formen steht der Sichernde unten auf dem Boden, hat stets Blickkontakt mit der Kletterin und schaut, dass das Seil nie durchhängt.

An der Sprossenwand

Einstieg zum Aufstieg

Kinder im Primarschulalter wollen erkunden und entdecken. Klettern ist ein idealer Unterrichtsgegenstand, um den Bedürfnissen der Jüngsten entgegenzukommen. Eine Kletterwand ist vorerst gar nicht nötig.



Wolffaden

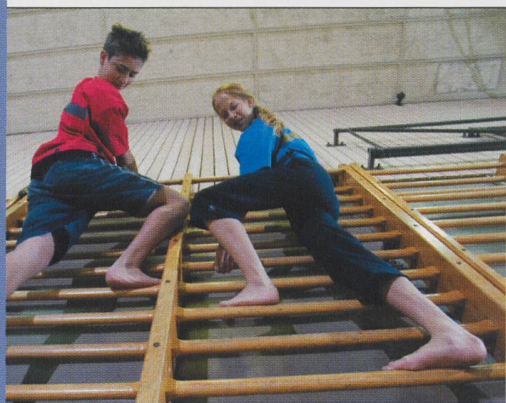
Was? Eine selbst gewählte Route in der Sprossenwand durchsteigen.

Wie? Jede Gruppe wählt eine Farbe und setzt mit ihrem Wolffaden eine Route in die «Wand». Die Kinder klettern die Routen ab, mit dem Bauchnabel immer auf der Höhe der Schnur. Die Entfernung von der Wand sollte nie mehr als zwei Handbreit betragen.

Wozu? Körperschwerpunkt nahe an der Wand halten. Durchstieg planen, Schwierigkeitsgrad abschätzen lernen.

Varianten:

- Klettern mit Überkreuzen der Arme und/oder Beine.
- Nur mit den Fingerspitzen oder nur mit zwei Fingern klettern oder die Sprossen nur von unten halten

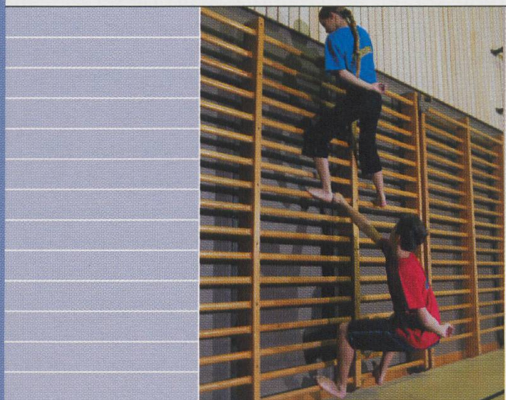


Musikstopp

Was? Selbstkontrolle während des Kletterns.

Wie? Die Kinder klettern an der Sprossenwand selbständig zu einer ruhigen Musik. Sobald die Musik stoppt, bleiben sie in der Position, in der sie sich gerade befinden, überprüfen, ob sie mit dem Bauch nahe an der Wand sind und ob sie ihr Gewicht über dem Standfuss haben.

Wozu? Körperschwerpunkt nahe an der Wand halten. Gewicht auf die Füße verlagern



Kletterslalom

Was? Eine vorgegebene Route durchklettern.

Wie? Mehrere Schülerinnen und Schüler klettern frei oder nach Vorgabe an der Sprossenwand oder an der Gitterleiter um Fähnchen oder Spielbänder herum.

Wozu? Gegenseitige Rücksichtnahme.

Varianten:

- Die Schüler/-innen starten von beiden Seiten und versuchen aneinander vorbeizuklettern.
- Sie klettern mit Überkreuzen der Arme oder mit Überkreuzen der Beine.
- Wer schafft es, einen Slalom zu klettern und dabei nur eine Hand zu gebrauchen (die andere Hand hinter dem Rücken zu halten).

Trittfolge

Was? Vorgegebene Tritte einhalten.

Wie? Eine Trittfolge wird mit Klebeband oder Spielbändern vorgegeben. Auf diesen Markierungen darf mit den Füßen abgestanden werden.

Wozu? Lernen, mit vorgegebenen Strukturen zu klettern.

Varianten:

■ Auf den Tritten ist nur noch ein Fuss erlaubt. Die Schüler/-innen müssen überkreuzen.

■ Nur Untergriffe benutzen, d. h. die Sprossen von unten her halten (Kammgriff).

■ Die Schüler/-innen definieren eine eigene Kletterroute.



Sprossenwandgedränge

Was? Durcheinander klettern.

Wie? Alle Schüler/-innen klettern gleichzeitig kreuz und quer an der Sprossenwand. Sie versuchen, stets in Bewegung zu bleiben und einander geschickt auszuweichen.

Wozu? Gegenseitige Rücksichtnahme. Nächste Schritte und Griffe vorausplanen.

Variationen: Die eine Hälfte startet auf der linken Seite der Sprossenwand, die andere auf der rechten Seite. Beide Gruppen versuchen, hin und zurück zu traversieren.



Schlange

Was? Langsames, sicheres Klettern.

Wie? Die Schülerinnen und Schüler klettern an der Sprossenwand oder am Klettergerüst im Zeitlupentempo. Sie stellen ihren Fuss langsam auf den nächsten Tritt (einmal hingestellt, nicht mehr verschieben), verlagern ihr Körpergewicht langsam über diesen, strecken das Bein, fassen den nächsten Griff ...

Wozu? Bewusstes, ökonomisches Klettern üben.

Variante: Zu zweit. B klettert A nach und versucht, die gleiche Route zu klettern.



Kursangebot mobileclub

Das ABC des Kletterns

Unter der Leitung von Hanspeter Sigrist, Autor dieser Praxisbeilage, bieten wir für die Mitglieder des mobileclub, aber auch für weitere interessierte Leserinnen und Leser einen halbtägigen Kurs zum Thema Sportklettern an.

Themen: Einführung ins Sportklettern mit folgenden

Schwerpunkten: Standardbewegung, Klettertechnik, Übungs- und Spielformen für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Grundlage ist die vorliegende Praxisbeilage. Natürlich 1:1 an der Kletterwand.

Datum: Samstag, 14. Mai 2005, 13.30 – 18.00 Uhr

Ort: MAGNET, Trainingszentrum für Sportkletterer, Freiburgstrasse 632, 3172 Niederwangen

Kosten: Mitglieder im mobileclub bezahlen Fr. 130.–, Nicht-Mitglieder Fr. 150.– (inkl. Miete des Materials).

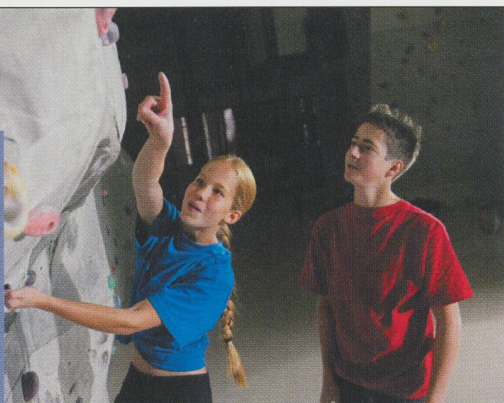
Material: Wird vom Kletterzentrum zur Verfügung gestellt.

Anmeldung: Geschäftsführer mobileclub, Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Magglingen, Telefon 032 342 20 60, Fax 032 327 64 78, E-mail: info@rebi-promotion.ch (die Anzahl Plätze ist beschränkt, die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Empfangs entgegengenommen).

Mentaler Bereich

Gut geplant ist halb erklommen

Oft ist nicht die richtige Technik das Problem, sondern jene Phasen, welcher der Kletterbewegung vorausgehen. Die geistige Vorwegnahme und die Entscheidung für den richtigen Griff können trainiert werden.



Ansagerin

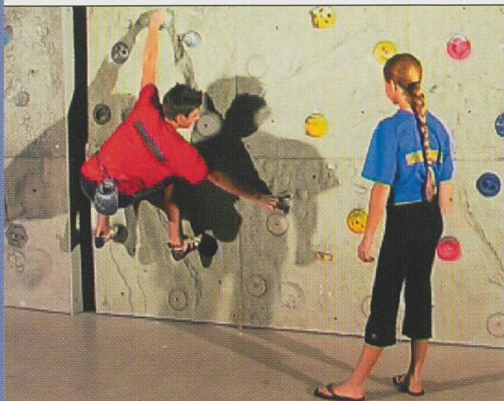
Was? Den nächsten Griff ansagen und dann zugreifen.

Wie? Die Griffe sind mit Farben oder Zahlen markiert, damit sie besser beschrieben werden können.

Wozu? Entscheidung für den nächsten Griff erleichtern. Durch die Ansage wird die Aufmerksamkeit auf das zu erreichende Ziel gelenkt und so die Angst vor dem nächsten Griff überwunden.

Varianten: Die Zahlen laufend addieren während des Kletterns.

Variante für Fortgeschrittene: Nur jene Griffe ansagen, die für einen bestimmten Routenverlauf Sinn machen.



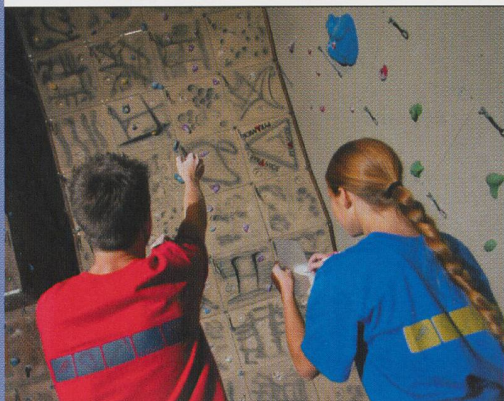
Kletterplan

Was? Den nächsten Griff ansagen und beschreiben, auf welche Tritte die Füße gesetzt werden müssen, um den Griff erreichen zu können.

Wie? Die Griffe (Kletterwand, Holmen an der Sprossenwand) sind mit Farben oder Zahlen markiert, damit sie besser beschrieben werden können.

Wozu? Verbesserung der Bewegungsvorstellung für eine Einzelbewegung in Bezug auf mögliche Fusspositionen, Schwerpunktverlagerung und Zuglänge.

Variante für Fortgeschrittene: Zusätzlich jeweils die erforderliche Schwerpunktverlagerung ansagen.



Routenwahl

Was? Auf ein Blatt aufzeichnen, welche Griffe genommen werden.

Wie? Blatt und Stift zur Hand nehmen. Route oder Sequenz vorgeben (Sprossenwand, Kletterwand) und Plan in die Tat umsetzen.

Wozu? Die einzelnen Griffe werden in Zusammenhang mit einer Route gebracht. Man muss zwischen Tritten und Griffen differenzieren können.

Variante: Plan und Tat werden miteinander verglichen. Für jeden richtigen Griff gibt es einen Punkt.

Variante für Fortgeschrittene: Auf der Skizze wird zusätzlich vermerkt, auf welcher Seite die Griffe belastet werden.

Trainingshinweise

Intensität

Das Training sollte so aufgebaut sein, dass alle Teilnehmenden möglichst viel üben und trainieren können. Es sollte in einem tiefen Intensitätsbereich trainiert werden, in welchem über eine länger Zeitspanne (bis 30 Minuten) geklettert werden kann.

Bewegungspräzision

Übungsformen, welche die Kletterbewegungen für die Hände (Greifbewegung) und vor allem für die Füße (Antreten, Fusswechsel) gezielt verzögern, fördern die Bewegungspräzision.

Kletterfluss

Übungsformen, welche die Gesamtkletterbewegung gezielt verzögern, verbessern die Bewegungsausführung und haben den Vorteil, dass die Teilnehmenden nicht in zu hohen Schwierigkeitsbereichen klettern.

Phase

1. Aufwärmen mit Kreislaufbelastung, Schwunggymnastik, Stretching/Kräftigung

Einsteiger 10 %
Trainingsgruppe 15 %

2. Statische Belastungen an ausgewählten Griffen

Einsteiger 0 %
Trainingsgruppe 15 %

3. Elementares Techniktraining

Einsteiger 20 %
Trainingsgruppe 0 %

4. Weiterführendes Techniktraining (zielorientiertes Technikerwerbstraining)

Einsteiger 10 %
Trainingsgruppe 20 %

5. Sicherheitsaspekte wie Grundregeln der Sicherheit, Knoten, Sichern des Partners

Einsteiger 30 %
Trainingsgruppe 5 %

6. Technikanwendungstraining

Einsteiger 0 %
Trainingsgruppe 35 %

7. Freies Klettern

Einsteiger 30 %
Trainingsgruppe 10 %

Papagei

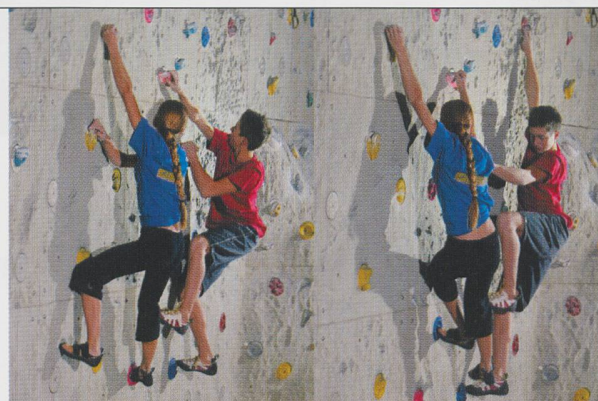
Was? Vorzeigen, nachmachen.

Wie? Kurze Bewegungssequenz mehrmals nacheinander ohne Kommentar genau gleich vorzeigen, dann nachmachen lassen.

Wozu? Beobachten lernen und Bewegung ganzheitlich erfassen.

Variante: Einer klettert voraus, der andere folgt mit den gleichen Griffen direkt dahinter.

Variante für Fortgeschrittene: Beim Vorzeigen werden Bewegungsdetails eingebaut (Beispiel: betont langsames Setzen der Füße). Die Details müssen gleich nachgemacht werden.



Unter der Lupe

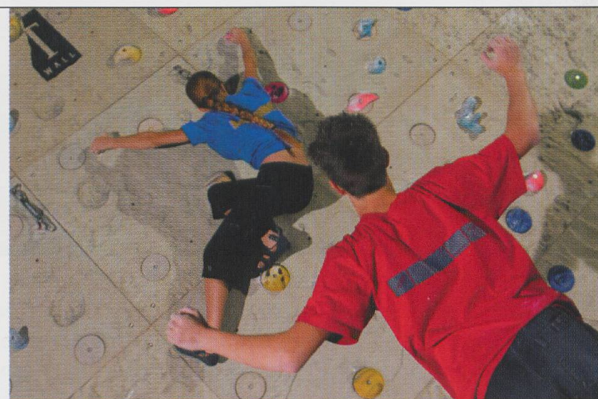
Was? Eine zeigt vor, die anderen beschreiben, was sie gesehen haben.

Wie? Kurze Bewegungssequenz oder ganze Route vorklettern. Spezielle Details wie Ruhepunkte, Rhythmus usw. beschreiben lassen.

Wozu? Beobachten und vergleichen lernen.

Variante: Beim Vorklettern bewusst bewegungstechnische Fehler einbauen, Fehler suchen lassen.

Variante für Fortgeschrittene: Stilvergleiche zwischen verschiedenen Kletterern.



Vorbereitungsphase

Ich bin bereit!

Der Entscheid für den nächsten Griff ist getroffen. Jetzt muss dieser in die Tat umgesetzt werden. Ganz wichtig sind dabei die Unterstützung der Beine und Füße sowie eine möglichst kraftsparende Armhaltung.

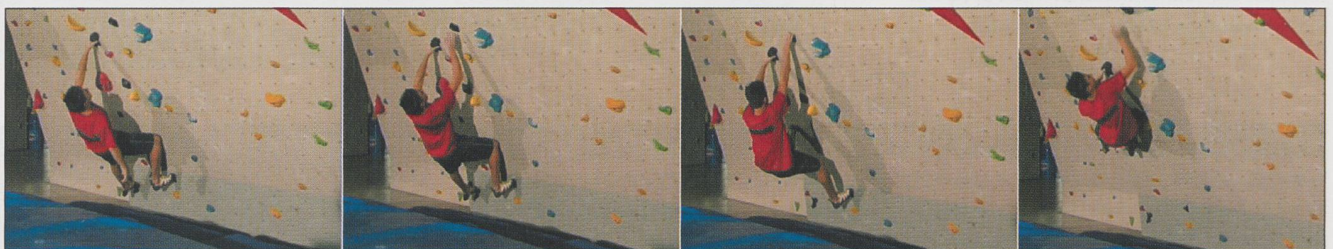
Beep

Was? Die ausgeschüttelte Hand geht immer auf den letzten Griff zurück.

Wie? Freies Klettern in selbst gewählten Routen an der Wand. Der Sichernde ruft «Beep», wenn der Kletterpartner Fehler macht.

Wozu? Kontrolle, ob die ausgeschüttelte Hand auf dem letzten Griff ist. Sie unterstützt die Vorbereitungsphase und macht eine Schwerpunktverlagerung erst möglich.

Variante: Gegensatzerfahrung: Die ausgeschüttelte Hand wird auf den Rücken gelegt. Für die Schwerpunktverlagerung und das Setzen der Füße auf neue Tritte steht damit nur noch ein Haltepunkt zur Verfügung.

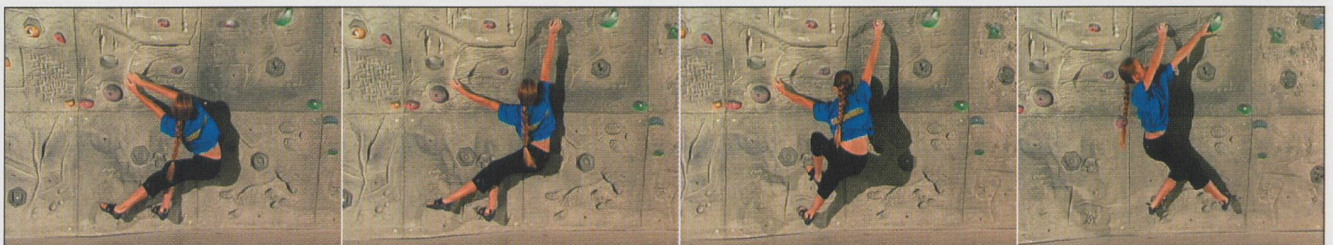


Orang-Utan

Was? Griffbelastungen und Klettern am gestreckten Arm. Körperpositionen überprüfen.

Wie? Traversen an der Sprossen- oder Kletterwand. Die Arme dürfen während des Kletterns nicht angewinkelt werden. Die Fortbewegung erfolgt über Körperrotationen.

Wozu? Verbesserung der ökonomischen Kletterposition und Griffbelastung am gestreckten Arm.



Watch your Step!

Was? Blickkontakt zu den Füßen verlängern.

Wie? Präzises und möglichst lautloses Aufsetzen der Füße an der Kletterwand.

Wozu? Kontrolle, ob der Blick auf die Füße fällt. Verbesserte Wahrnehmung von kleinen Trittmöglichkeiten.

Variante: Tritte mit Steinchen oder anderen Gegenständen beladen – nichts darf beim Klettern herunterfallen.



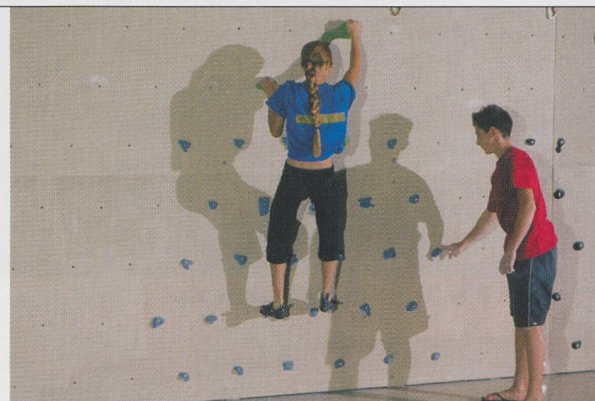
Trittauswahl

Was? Jeweils den freien Fuss vor der neuen Trittbelastung ausschütteln. Dann den Fuss setzen und die Schwerpunktverlagerung ausführen.

Wie? Viele Tritte an der Sprossenwand oder Kletterwand vorgeben oder kennzeichnen. Die Füße müssen aus einer stabilen Position heraus neu gesetzt werden.

Wozu? Ein Fuss kann nur versetzt werden, wenn er zuvor über eine angepasste Schwerpunktverlagerung entlastet wird.

Variante: Deutlich machen, wohin der entlastete Fuss überall gesetzt werden könnte. Ausloten des Bewegungsraumes für den unbelasteten Fuss in Abhängigkeit von der jeweiligen Kletterposition.



Helikopter

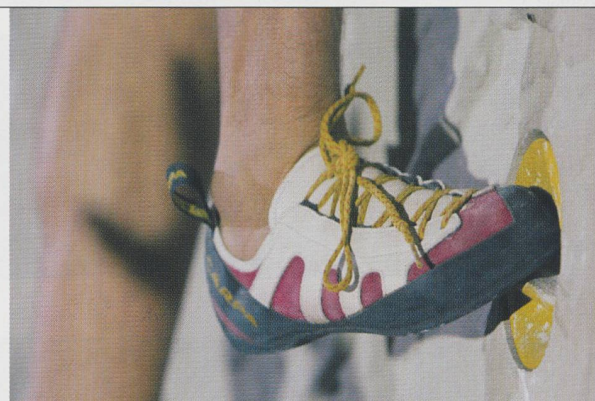
Was? Den Fuss in die Nähe des neuen Trittes verschieben, dann langsam absetzen.

Wie? Tritte anzeigen, Fuss setzen lassen. Die Bewegung wiederholen lassen, bis sie präzise ausgeführt werden kann. Erst dann einen neuen Tritt anzeigen.

Wozu? Verbesserung der Bewegungspräzision der Füße.

Variante: Mit dem Fuss schnell in die Nähe des Trittes – dann vorsichtig absetzen. «Wie ein Helikopter, der schnell anfliegt und dann sanft landet.»

Variante für Fortgeschrittene: Verschiedene präzise Antretübungen in schwierigen Kletterpassagen.



Die Autoren:

Hanspeter Sigrist, J+S-Fachleiter Sportklettern und Chef Leistungssport sowie Nationaltrainer Sportklettern im Schweizer Alpen Club (SAC),
hanspeter.sigrist@sac-cas.ch

Roland Gautschi, Redaktor der Fachzeitschrift «mobile»,
roland.gautschi@baspo.admin.ch

Rund um die Kletterwand

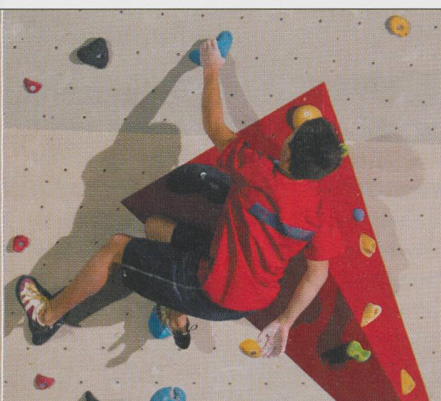
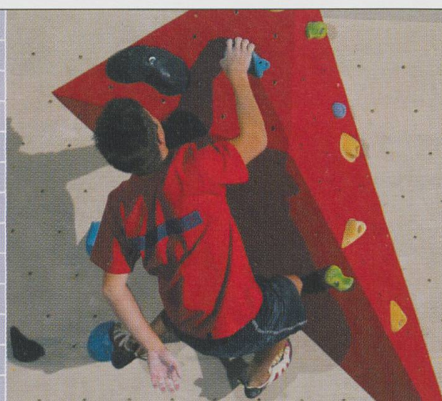
Genügend grosse Wandflächen zum Klettern finden sich in Sport-, Ausbildungs- und Einkaufszentren, in Schulbauten, Tennishallen und in brachliegenden Industriegebäuden. Das bfu-Merkblatt 0208 «Künstliche Kletteranlage» für Planer, Hersteller und Betreiber von Kletteranlagen informiert unter anderem über die technischen Anforderungen, Wartung und Unterhalt sowie über Fragen der Haftung.

Das Merkblatt kann kostenlos unter: <http://shop.bfu.ch/> bestellt werden.

Hauptphase

Zug um Zug

Der Zug von einem Griff zum anderen gelingt nur dann, wenn er entschlossen und mit gezieltem Krafteinsatz realisiert wird. Falls die Beine diese Bewegung nicht unterstützen, ist bereits schon nach wenigen Zügen die Luft draussen.



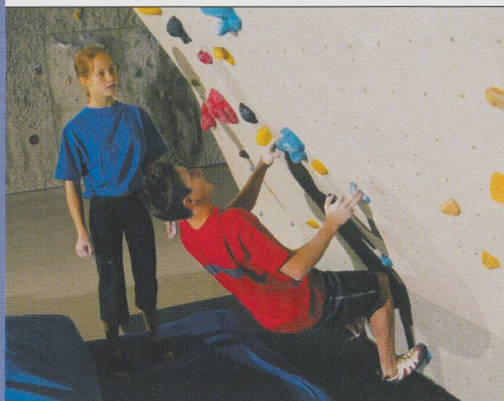
Einarmiger und beidarmiger Bandit

Was? Erst wenn die Füße gesetzt sind, wird möglichst mit beiden Armen gezogen.

Wie? Bewusst mit beiden Armen gleichzeitig ziehen.

Wozu? Ökonomischeres Ziehen.

Variante: Gegensatzerfahrung: Wenn die Füße gesetzt sind, den letzten Griff wieder loslassen und immer nur mit einem Arm ziehen! Dies in einer ganzen Route!



Eine Hand wäscht die andere

Was? Beidarmige Zugphase. Die unterstützende Hand geht erst auf den nächsten Griff, wenn die Zughöhe erreicht ist.

Wie? Griffhaltungen und Zielgriffe vorgeben, am Barren, an der Sprossenwand oder Kletterwand. Die unterstützende Hand darf nicht zu früh vom Griff genommen werden.

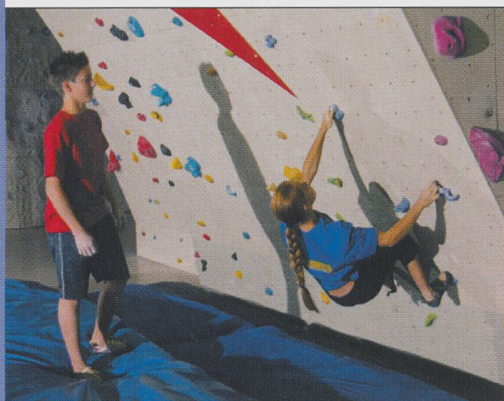
Wozu? Die unterstützende Hand erleichtert die Zugbewegung und verhindert ein unökonomisches, einarmiges Ziehen. Wird die unterstützende Hand zu früh

vom Griff genommen, wird die Haltehand zu stark belastet

Variante: Beidarmiges Ziehen im Zeitlupentempo. Partner sagt an, wann die unterstützende Hand weitergreifen darf.

Variante für Fortgeschrittene:

Gegensatzerfahrung: Unterstützende Hand bewusst zu früh vom Griff nehmen – auch in schwierigeren Passagen.



Luft raus

Was? Zugphase durch bewusstes Ausatmen unterstützen.

Wie? Griffhaltungen und Zielgriff vorgeben. Mit deutlich hörbarem Ausatmen die Zugphase unterstützen.

Wozu? Das bewusste Ausatmen unterstützt die Zugbewegung und dient als «Kommando» für den Zug.

Variante: Der Partner bestimmt (evtl. mitzählen), wann gezogen werden darf.

Variante für Fortgeschrittene: Am Ende der Vorbereitungsphase tief einatmen, dann mit hörbarem Ausatmen die Zugphase durchführen, auch in schwierigeren Passagen

Trainingshinweis

Die meisten Übungen auf dieser Doppelseite können an der Kletterwand, aber auch an der Sprossenwand oder an Barren ausgeführt werden.

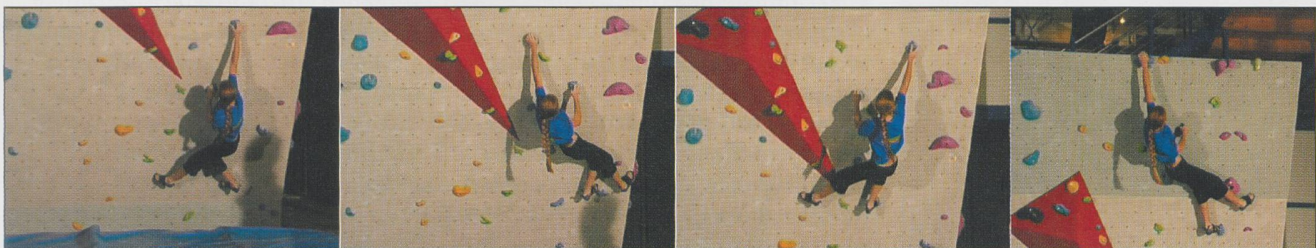
Dosieren!

Was? Ende der Zugphase mit kurzem Verharren betonen, dann erst weitergreifen. Die Hand muss den neuen Griff in gestreckter Armhaltung erreichen.

Wie? Griffhaltungen und weite Zielgriffe vorgeben. Zuglängen und Greifdistanzen abschätzen lassen.

Wozu? Verbesserung des Gefühls für die Zuglängen und den dafür notwendigen Krafteinsatz.

Variante: Gegensatzerfahrung: absichtlich immer möglichst zu weit ziehen, dadurch den Zielgriff mit angewinkeltem Arm greifen.



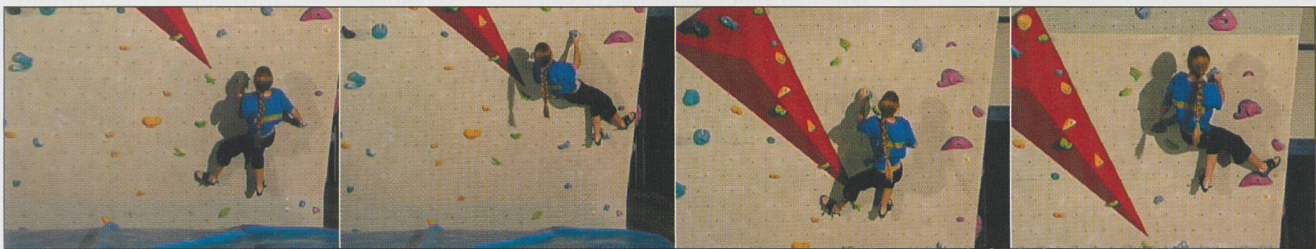
Die Spinne

Was? Beidarmig anziehen. Das Ende der Zugphase mit kurzem Verharren betonen, dann weitergreifen.

Wie? Griffhaltungen und Zielgriff vorgeben. Beidarmig anziehen, vor dem Weitergreifen den Körper auf der erreichten Höhe deutlich stabilisieren.

Wozu? Verbesserung der Körperspannung.

Variante für Fortgeschrittene: Ende der Zugphase mit kurzem Verharren betonen, Belastung langsam und bewusst auf den Haltearm verlagern, dann erst weitergreifen.



Millimeterarbeit

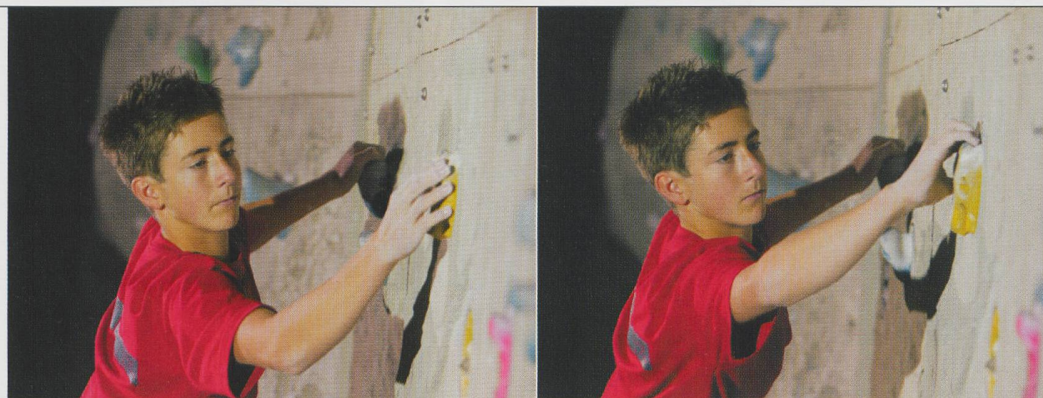
Was? Griffe langsam und präzise greifen.

Wie? Viele verschiedene Griffe mit unterschiedlichen Formen an der Sprossenwand oder Kletterwand vorgeben.

Wozu? Verbesserung der Greifpräzision.

Variante: Beschreiben, wo und wie man verschiedene Griffe am besten halten kann. Die Wichtigkeit des Daumeneinsatzes erklären.

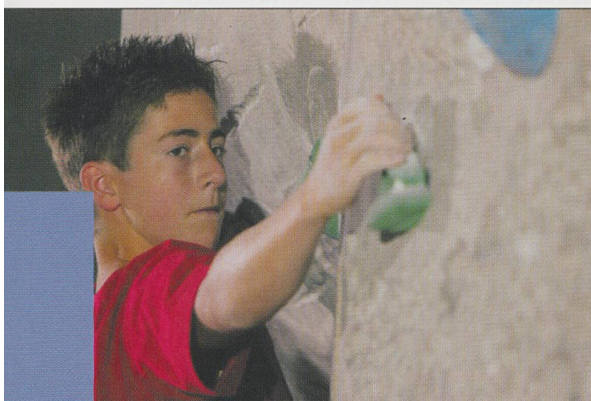
Variante für Fortgeschrittene: Schnelle und präzise Griffbelastung (schnelles Greifen).



Endphase

Immer mit der Ruhe

Jeder neue Griff ist ein Ruhepunkt. Aber nur dann, wenn der Körper im Gleichgewicht ist und nicht an einem verkrampften Arm hängt.



Slow

Was? Der neue Griff wird verlangsamt belastet.

Wie? Griffhaltungen und Zielgriffe vorgeben.

Wozu? Verbesserung der Blockierphase. Ökonomische Griffbelastung.

Variante: Die Griffe sind nur lose aufgeschraubt und müssen sehr vorsichtig belastet werden, damit sie nicht unerwartet abdrehen.

Variante für Fortgeschrittene: Bevor der Griff belastet wird, diesen zwei bis drei Sekunden in der korrekter Griffhaltung berühren. Dann wird er langsam belastet.



Locker bleiben

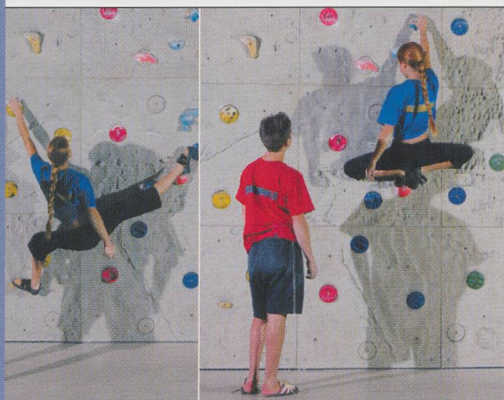
Was? Nach der Schwerpunktverlagerung in der Ruheposition den ermüdeten Zugarm ausschütteln.

Wie? Griffe vorgeben, «Ruhepositionen» mit betontem Ausschütteln des ermüdeten Zugarmes einnehmen lassen.

Wozu? Auch das Ausschütteln des Armes muss gelernt sein. Die Unterarmmuskulatur kann sich dann viel schneller erholen.

Variante: Zwei Griffe definieren. Abwechselnd den linken und den rechten Arm gut ausschütteln.

Varianten für Fortgeschrittene: Routentraining: Auf jedem neuen Griff den ermüdeten Zugarm deutlich ausschütteln.



Relax!

Was? Nach der Schwerpunktverlagerung eine ökonomische Körperposition einnehmen und tief durchatmen.

Wie? Griffe vorgeben, «Ruhepositionen» einnehmen lassen.

Wozu? Bewusste Entspannung trainieren. Jeder neue Griff ist ein potenzieller Ruhepunkt, an dem ausgeruht werden kann.

Variationen: Auf jedem neuen Griff eine Ruheposition einnehmen.

Variationen für Fortgeschrittene: Routentraining: Jeder Griff ist ein Ruhepunkt – lerne abzuschätzen, wo du dich erholen kannst!

Trainingshinweis

In der Endphase sind die Bewegungspräzision in den Füßen und Händen sowie eine korrekte Körperhaltung in Bezug auf die Griffbelastung wie in der Vorbereitungsphase zentrale Themenkreise. Die Übungen «Watch your Step!», «Orang-Utan», «Trittauswahl» und «Helikopter» sollten somit auch in dieser Phase immer wieder eingesetzt werden!

Aus- und Fortbildung

Höher klettern im SAC

Die **Aus- und Weiterbildung** der Leiter im Bereich Sportklettern wird vom Schweizer Alpen-Club (SAC) in Zusammenarbeit mit J+S angeboten und durchgeführt. Vom J+S-Gruppenleiter Sportklettern bis hin zum J+S-Trainer Sportklettern können Leiter/-innen eine umfassende Ausbildungslinie durchlaufen. Das Kursangebot findet sich auf der Homepage des BASPO (www.baspo.ch) und SAC (www.sac-cas.ch).

Die Leiterausbildung Sportklettern ist eng mit dem **Nachwuchskonzept** Breiten- und Leistungssport **Swiss Climbing des SAC** vernetzt und garantiert damit eine einheitliche kinder- und jugendgerechte Ausbildung für jeden jungen Einsteiger in das Sportklettern (2004 wurde das Nachwuchskonzept des SAC mit dem Sonderpreis für die beste Nachwuchsarbeit ausgezeichnet).

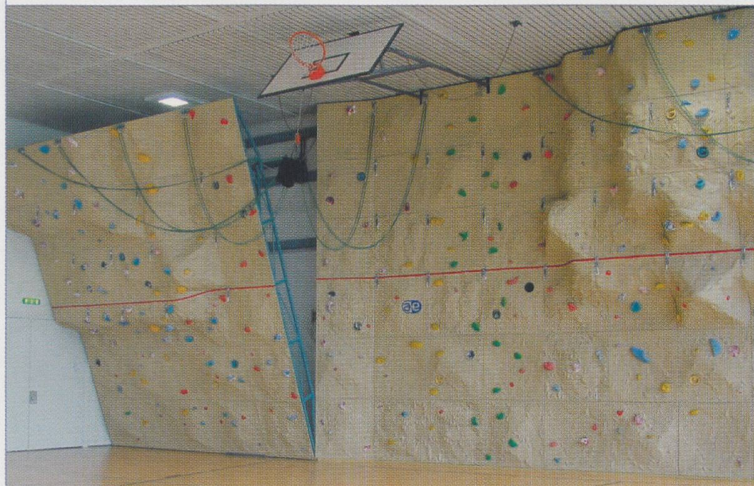
Mit speziellen **Projekten wie «Rivella Climbing»** geht der SAC in die Schulen und bietet Animationswochen mit einer mobilen Kletterwand an. Viele Kinder und Jugendliche haben in den letzten Jahren die Sportart über dieses attraktive Angebot kennen gelernt (www.sac-cas.ch/jugend).

Kinder und Jugendliche können über den freiwilligen Schulsport oder in **freien Trainingsgruppen**, welche von den **SAC-Jugend-Sektionen** angeboten werden, ihre Kletterkünste erweitern.

Leistungsorientierte jugendliche Sportkletterer finden in einem SAC-Regionalzentrum Sportklettern Anschluss und starten vielleicht eine Leistungssport-Karriere.

Die **Nachwuchs- und Eliteathleten von Swiss-Climbing** zählen seit Jahren weltweit zu den besten und haben seit der offiziellen Integration der Sportart Sportklettern in den Schweizer Alpen-Club im Jahre 1994 immer wieder grosse Erfolge feiern können.

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



Alles, wirklich alles fürs Klettern

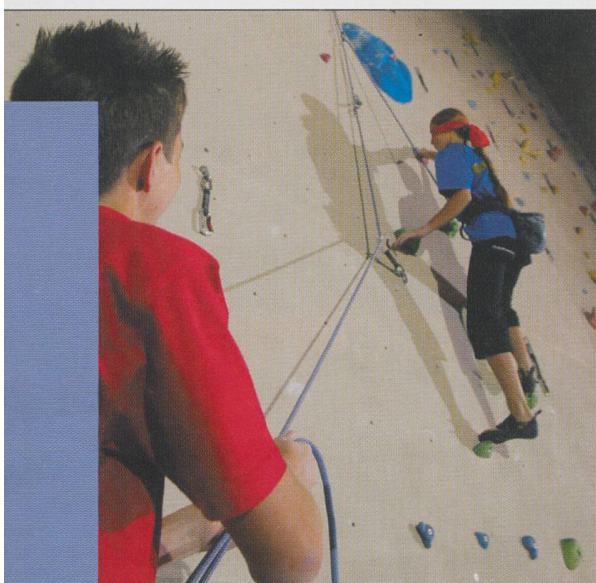


alder + eisenhut

Spielerische Wettkampfformen

Für sich und gegen die anderen

Ein Sporttag oder eine Lernkontrolle an der Kletter- oder Sprossenwand?
Mit geeigneten Spiel- und Testformen ist dies kein Problem. Hier sind die Vorschläge!



Blind Klettern

Was? Im Top-Rope (siehe Seite 3) blind klettern.

Wie? Die Augen sind mit einer Binde oder einem Tuch verbunden. Die Kletterin muss jeden Griff vortasten und dann umsetzen. Der Sichernde darf mit Zurufen unterstützen.

Wozu? Sich stabilisieren können. Vertrauen ins Gleichgewicht erlangen.

Variante an der Sprossenwand: Die Griffe werden mit Klebeband vorgegeben.

Als Postenlauf, Test oder Schulhausmeisterschaft: Eine Route aus «Lochgriffen» wird vorbereitet. Die übrigen Griffe an der Wand dürfen keine Löcher enthalten. Die Schüler/innen dürfen nur die Lochgriffe halten und auch als Tritte benutzen. Für je-

den richtig gehaltenen Griff gibt es einen Punkt. Wer stürzt, einen falschen Griff oder Tritt aktiv zum Weitersteigen benutzt, scheidet aus.

Sicherheitshinweis:

■ Nicht als Rennen veranstalten! Es geht um Bewegungspräzision und Sicherheit. Nicht um Geschwindigkeit!

■ An der Sprossenwand sollte das Spiel höchstens einen Meter über Boden durchgeführt werden. Ganze Strecke mit Weichmatten sichern.



Just one

Was? Verschiedene Griffe markieren, die nur mit einer Hand gehalten werden dürfen.

Wie? Klebeband oder Spielbänder markieren die Griffe, die gehalten werden sollen.

Wozu? Kraft dosiert einsetzen, Druck auf die Füße bringen, sich stabilisieren können, Atmung kontrollieren.

Variante an Geräten: Am Stufenbarren oder an der Sprossenwand lässt sich diese Übung mit etwas Einfallsreichtum ebenfalls durchführen. Die Griffe für die Hände und Füße müssen in unterschiedlichen Farben markiert werden.

Als Postenlauf, Test oder Schulhausmeisterschaft: Ein Griff wird an einer leicht

überhängenden Wand angebracht oder markiert. Als Tritte werden nur kleine aufgeschraubte Strukturen oder ganz kleine Teile verwendet.

Punktwertung: 5 Sekunden halten gibt einen Punkt, 10 Sekunden halten zwei Punkte, 15 Sekunden drei Punkte etc. bis höchstens 30 Sekunden.

Speed

Was? Geschwindigkeitsklettern.

Wie? Einen Startgriff und einen Schlussgriff markieren, und los gehts!

Wozu? Bewegungen gezielt und schnell ausführen.

Variante an Geräten: Die Kletterroute über Kasten, an Barren und an der Sprossenwand so gestalten, dass die Kinder

Zwischenpunkte mit dem Fuss oder der Hand berühren bzw. greifen müssen.

Als Postenlauf oder Schulhausmeisterschaft: Bonuspunkte, wenn man eine

definierte Zeitlimite unterbieten kann.

Dies ist abhängig von der definierten Route.

Danke für die Mitarbeit

Wir danken Christina Schmid, Vizeweltmeisterin Jugend B 2004 und Nationalmannschaftsmitglied Swiss Climbing, sowie Tobias Suter, ebenfalls Nationalmannschaftsmitglied, für ihren Einsatz als Modelle an der Kletterwand.

Ein zusätzlicher Dank geht an die Verantwortlichen der Kletterhalle «Magnet» in Bern-Niederwangen, welche die Kletterwände für die Bildaufnahmen zur Verfügung gestellt hat.

Kreativ

Was? Mit möglichst wenigen Griffen das Ziel erreichen.

Wie? Ein Start- und ein Schlussgriff werden markiert. Klebebandstreifen auf den linken und rechten Unterarm kleben. Bevor ein Griff gehalten wird, muss er markiert werden, indem die freie Hand vom Unterarm der haltenden Hand einen Klebebandstreifen nimmt und ihn neben dem gewählten Griff aufklebt. Der Griff darf nachher nur mit der Hand gehalten werden, mit der der Griff markiert wurde.

Wozu? Bewegungsvorstellung und Stabilitätsfähigkeit verbessern.

Variante an Geräten: Die zu kletternde Route sollte grob markiert werden, so dass die Kinder zu «Umwegen» und dem Bewältigen von schwierigeren Streckenteilen gezwungen werden.



Dirigent

Was? Eine vorgegebene Route klettern.

Wie? Eine Schülerin dirigiert die Kletterin durch die Wand. Die Geführte darf nur die gezeigten Tritte und Griffe benutzen.

Wozu? Bewegungsvorstellung von der dirigierenden Person wird gefördert.

Als Postenlauf oder Schulhausmeisterschaft: Ein Start- und ein Schlussgriff werden markiert. Im Zweierteam versuchen die Schüler/-innen mit möglichst wenigen Zügen den Schlussgriff zu erreichen.

Punktwertung: Beide Teamgefährten zeigen und klettern einmal. Die benötigte Anzahl Griffe werden zusammengezählt. 10 Griffe gleich vier Punkte, 12 Griffe ergeben drei Punkte, etc.



Literatur

Die auf dieser Doppelseite vorgestellten Übungen wurden der Broschüre «Kletterspiele an der Schulwand», zusammengestellt von Robert Rehnelt und herausgegeben vom Schweizer Alpen-Club SAC, entnommen.

■ Rehnelt, R.: Kletterspiele an der Schulwand. Broschüre, herausgegeben vom Schweizer Alpen-Club SAC.

Die Kletterformen auf Seite vier und fünf stammen aus dem Neuen Lehrmittel:

■ Lehrmittel Sporterziehung, Band 3 und 4, Broschüre 3 (Balancieren, Klettern, Drehen).

Weiter wurde folgende Literatur zugezogen:

■ Kümin, Ch.; Kümin, M.; Lietha, A.: Sportklettern. Einstieg zum Aufstieg. Bern, Verlag SVSS, 1997.

■ Madlener, G.; Sigrist, H.: Sportklettern, Dossier 2B. Bundesamt für Sport Magglingen, Dokumentation J+S, 1996.

■ Madlener, G.; Sigrist, H.: Sportklettern, Dossier 3B. Bundesamt für Sport Magglingen, Dokumentation J+S, 1999.

■ Sigrist, H.: Sportklettern, Dossier Gruppenleiter. Bundesamt für Sport Magglingen, Dokumentation J+S, 2003.

■ Winter, S.: Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen. München, BLV Verlagsgesellschaft, 2000.

Mehr als drei Sätze



mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Einzelausgaben

Ausgabe	Schwerpunktthema	Praxisbeilagen
1/05	Tägliche Bewegung	Unihockey Stabilisation und Kräftigung
2/05	Orientierung	Werfen Tennis
3/05	Wasser	Wasserspiele Intermittierendes Training
4/05	Adoleszenz	Tchoukball Thema noch offen
5/05	Führungsstile	Schneesport Bälle
6/05	Partizipation	Schaukelringe Sensomotorik

Bestellungen Einzelausgaben inkl. Praxisbeilagen à Fr. 10.- / € 7,50 (+Porto):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Bestellungen Praxisbeilagen à Fr. 5.- / € 3,50 (+ Porto). Mindestbestellungen:
2 Beilagen, Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Bestellung

Abonnement

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.- / Ausland: € 46.-)

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren
(Schweiz: Fr. 42.- / Ausland: € 36.-)

☐ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement
(3 Ausgaben für Fr. 20.- / € 14.-)

☐ deutsch

☐ französisch

☐ italienisch

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,
Fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch