

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2010)
Heft: 71

Artikel: Klettern
Autor: Sigrist, Hanspeter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992367>

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>

P 5/16·486

mobile
praxis

71

BASPO & SVSS

Sto.

Klettern



Mit der Kletterwand ist eine faszinierende Sportart in die Turnhallen gekommen und bereichert den Unterricht und das Training. Auch in der Schule hat sich Klettern zu einer beliebten Aktivität entwickelt. Geeignete Spiel- und Übungsformen zu finden, ist aber nach wie vor schwierig. Eine Lücke, die mit dieser Praxisbeilage geschlossen wird.

Autor: Hanspeter Sigrist
Redaktion: Francesco Di Potenza
Fotos: Pamela Battanta, Daniel Käsermann; Layout: Monique Marzo

ETH-Bibliothek



EM000006977038

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 Inhalte dieser Broschüre auch jene Lehrkräfte animieren, die 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, sind attraktive Übungs- und Spielformen möglich.

Entsprechend ist diese Praxisbeilage aufgebaut. Nach den Standardbewegungen zu Beginn finden sich einfache Einstiegsübungen an der Sprossenwand, Übungsformen zur mental-taktischen Kompetenz sowie solche zur Vorbereitung, für die Haupt- und die Endphase für das Sportklettern in der Halle. Die spielerischen Wettkampfformen am Schluss des Heftes sollen für einen Sporttag zum Thema Klettern oder zur Lernkontrolle dienen können. Die Broschüre ist eine aktualisierte Version der vergriffenen Praxisbeilage «Klettern» aus dem Jahr 2004. ■

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

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:

● Fr. 5.-/€ 3.50 (pro mobilepraxis)

Einsenden an:

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

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.

Bewegungsabschluss

Wie? Über eine Schwerpunktverschiebung und entsprechende Fussarbeit den Körper wieder in eine stabile Position bringen, so dass der ermüdete Zug-Arm ausgeschüttelt werden kann.



Ausgangsposition

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



Bewegungsvorbereitung

Wie? Die freie Hand auf den von ihr zuletzt gehaltenen Griff zurück setzen und die Bewegung über die Füße vorbereiten. Die Arme sind möglichst gestreckt.



Bewegungsauslösung

Wie? Die Zugarbeit wird von den Beinen unterstützt.



Greifphase

Wie? Den geplanten Griff nehmen.



«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.

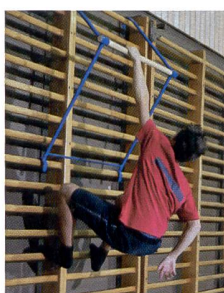
Die Standardbewegung zum Stand

ETH-ZÜRICH

0 6. Dez. 2010

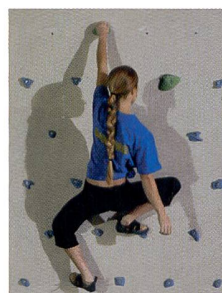
BIBLIOTHEK

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



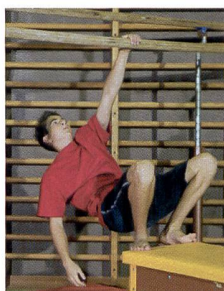
Der Affe

Wie? Hängen an einem gestreckten Arm. Die Füße entlasten das Körpergewicht. Der andere Arm wird ausgeschüttelt.



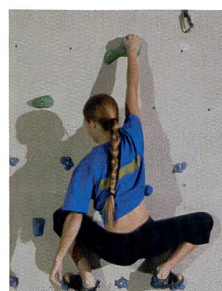
Immer höher hinaus

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



Das Faultier

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



Locker greifen

Wie? Wechselnde Griffbelastung mit verschiedenen Griffformen. 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.

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.

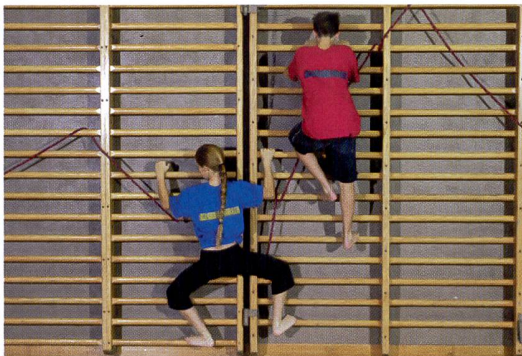


Seil-Technik

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 die Sichernde unten auf dem Boden, hat stets Blickkontakt mit der Kletterin und schaut, dass das Seil nie durchhängt.

Einstieg zum Aufstieg

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



Wollfaden

Wie? Jede Vierergruppe wählt eine Farbe und setzt mit ihrem Wollfaden 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.

Variationen:

- 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.

Wozu? Eine selbstgewählte Route in der Sprossenwand durchsteigen. Körperschwerpunkt nahe an der Wand halten. Durchstieg planen, Schwierigkeitsgrad abschätzen lernen.



Klettertest

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? Selbstkontrolle während des Kletterns. Körperschwerpunkt nahe an der Wand halten. Gewicht auf die Füße verlagern.



Kletterslalom

Wie? Mehrere Schülerinnen und Schüler klettern frei an der Sprossenwand oder an der Gitterleiter um Fähnchen oder Spielbänder herum. Freie oder vorgegebene Routenwahl.

Variationen:

- Die Schüler/-innen starten von beiden Seiten und versuchen aneinander vorbeizuklettern.
- Sie klettern um jedes rote Spielband herum.
- 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).

Wozu? Eine vorgegebene Route durchklettern. Gegenseitige Rücksichtnahme.

Trittfolge

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

Wozu? Vorgegebene Tritte einhalten. Lernen, mit vorgegebenen Strukturen zu klettern.

Variationen:

- 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.

**Schlange**

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...

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

Wozu? Langsames, sicheres Klettern. Bewusstes, ökonomisches Klettern üben.

**Sprossenwandgedränge**

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

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

Wozu? Gegenseitige Rücksichtnahme. Nächste Schritte und Griffe vorausplanen.

**Wir danken dem Autor für seine wertvolle Arbeit bei der Erstellung dieser Praxisbeilage**

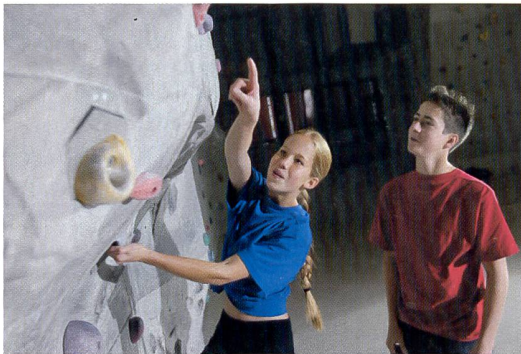
Hanspeter Sigrist ist J+S-Fachleiter Sportklettern und Chef Leistungssport sowie Nationaltrainer Sportklettern im Schweizer Alpen Club (SAC).

> hanspeter.sigrist@sac-cas.ch

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.

Gut geplant ist halb erklommen

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



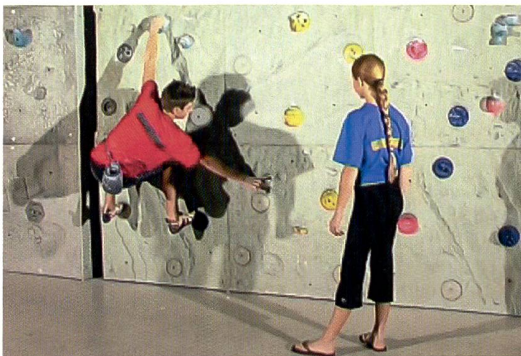
Ansagerin

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

Variationen:

- Die Zahlen laufend addieren während des Kletterns.
- Fortgeschrittene: Der nächste Griff wird im Kontext eines sinnvollen Routenverlaufes angesagt.

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.



Kletterplan

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

Variation: Zusätzlich jeweils die erforderliche Schwerpunktverlagerung ansagen (für Fortgeschrittene).

Wozu? Den nächsten Griff ansagen und beschreiben, auf welche Tritte die Füße gesetzt werden müssen, um den Griff erreichen zu können. Verbesserung der Bewegungsvorstellung für eine Einzelbewegung in Bezug auf mögliche Fusspositionen, Schwerpunktverlagerung und Zuglänge.



Routenwahl

Wie? Auf ein Blatt aufzeichnen, welche Griffe genommen werden. Blatt und Stift zur Hand nehmen. Route oder Sequenz vorgeben (Sprossenwand, Kletterwand) und Plan in die Tat umsetzen.

Variationen:

- Plan und Tat werden miteinander verglichen. Für jeden richtigen Griff gibt es einen Punkt.
- Fortgeschrittene: Auf der Skizze wird zusätzlich vermerkt, auf welcher Seite die Griffe belastet werden.

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

➤ *Alle Übungen können an der Kletterwand, Barrenholmen oder an der Sprossenwand ausgeführt werden. Eventuelle Einschränkungen sind erwähnt.*

Papagei

Wie? Kurze Bewegungssequenz mehrmals nacheinander ohne Kommentar identisch vorzeigen, dann wiederholen lassen.

Variationen:

- Einer klettert voraus, der andere folgt mit den gleichen Griffen direkt dahinter.
- Fortgeschrittene: Beim Vorzeigen werden Bewegungsdetails eingebaut (Beispiel: betont langsames Setzen der Füße). Die Details müssen gleich nachgemacht werden.

Wozu? Vorzeigen, nachahmen. Beobachten lernen und Bewegungen ganzheitlich erfassen.

**Unter der Lupe**

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

Variationen:

- Beim Vorklettern bewusst bewegungstechnische Fehler einbauen, Fehler suchen lassen.
- Erschweren: Stilvergleiche zwischen verschiedenen Kletterern.

Wozu? Beobachten und vergleichen lernen.

**Trainingshinweise**

Die Abfolge der einzelnen Trainingsschwerpunkte erfolgt bei jeder Zielgruppe immer nach dem gleichen Schema. Wenn auch mit unterschiedlicher Gewichtung der einzelnen Phasen.

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%	

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 längere Zeitspanne (bis 30 Minuten) geklettert werden kann.

Bewegungspräzision

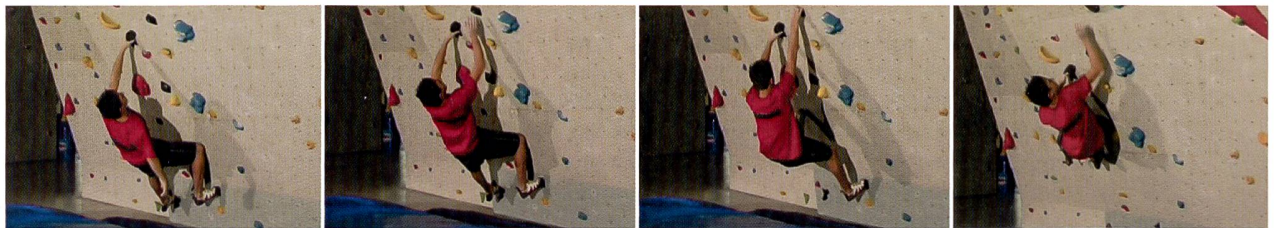
Übungsformen, welche die Kletterbewegungen für die Hände (Greifbewegung) und vor allem für die Füße (Antreten, Fusswechsel) gezielt verzögern, fördern die Bewegungspräzision.

Kletterfluss

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

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

Wie? Freies Klettern in selbstgewählten Routen an der Wand. Die ausgeschüttelte Hand geht konsequent auf den letzten Griff zurück. Der Sichernde ruft «Beep», wenn der Kletterpartner Fehler macht.

Variation: 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.

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



Watch your Step!

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

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

Wozu? Blickkontakt zu den Füßen verlängern. Kontrolle, ob der Blick auf die Füße fällt. Verbesserte Wahrnehmung von kleinen Trittmöglichkeiten.



Orang-Utan

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

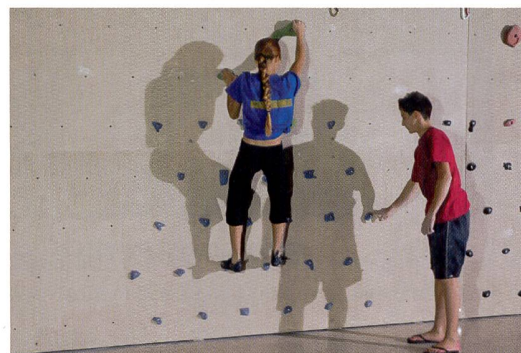
Wozu? Griffbelastungen und Klettern am gestreckten Arm. Körperpositionen überprüfen. Verbesserung der ökonomischen Kletterposition und Griffbelastung am gestreckten Arm.

Trittauswahl

Wie? Viele Tritte an der Sprossenwand oder Kletterwand vorgeben oder kennzeichnen. Die Füße müssen aus einer stabilen Position heraus neu gesetzt werden. Jeweils den freien Fuss vor der neuen Trittbelastung ausschütteln. Dann den Fuss setzen und die Schwerpunktverlagerung ausführen.

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

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



Helikopter

Wie? Tritte anzeigen, Fuss setzen lassen. Die Bewegung wiederholen lassen bis sie präzise ausgeführt werden kann. Erst dann einen neuen Tritt anzeigen. Den Fuss in die Nähe des neuen Trittes verschieben, dann langsam absetzen.

Variationen:

- Mit dem Fuss schnell in die Nähe des Trittes – dann vorsichtig absetzen. «Wie ein Helikopter, der schnell anfliegt und dann sanft landet».
- Fortgeschrittene: Verschiedene präzise Antretübungen in schwierigen Kletterpassagen.

Wozu? Verbesserung der Bewegungspräzision der Füße.



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 2.009 «Kletteranlagen» richtet sich an Planer, Hersteller und Betreiber

von Kletteranlagen und 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.

Zug um Zug

Der Zug von einem Griff zum anderen gelingt nur dann, wenn er entschlossen und mit gezieltem Krafteinsatz realisiert wird. Die Zugarbeit wird dabei möglichst stark von der Beinarbeit unterstützt. Andernfalls ist meist bereits schon nach wenigen Zügen die Luft draussen.

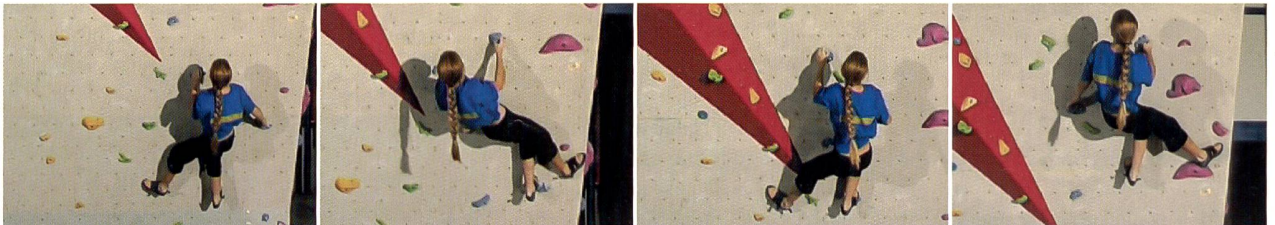


Einarmiger und beidarmiger Bandit

Wie? Bewusst mit beiden Armen gleichzeitig ziehen. Erst wenn die Füße gesetzt sind, wird möglichst mit beiden Armen gezogen.

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

Wozu? Ökonomischeres Ziehen.

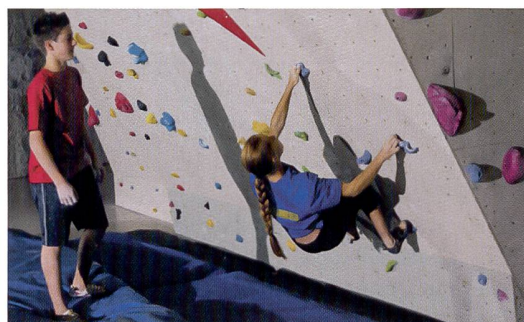


Die Spinne

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

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

Wozu? Verbesserung der Körperspannung.



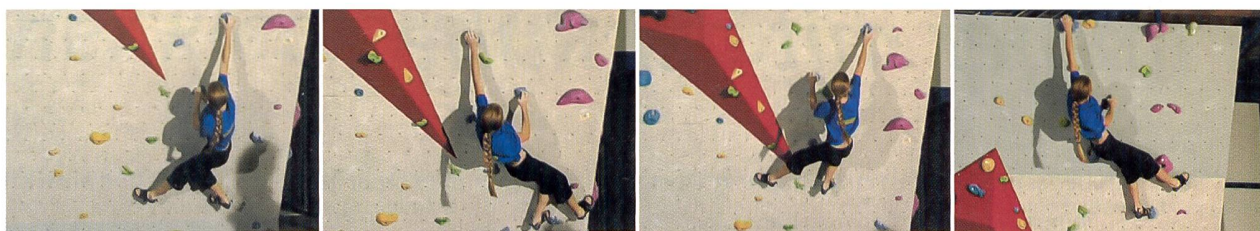
Luft raus

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

Variationen:

- Der Partner bestimmt (ev. mit zählen) wann gezogen werden darf.
- Fortgeschrittene: Am Ende der Vorbereitungsphase tief einatmen, dann mit hörbarem Ausatmen die Zugphase durchführen, auch in schwierigeren Passagen.

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



Dosieren!

Wie? Griffhaltungen und weite Zielgriffe vorgeben. Zuglängen und Greifdistanzen abschätzen lassen. Ende der Zugphase mit kurzem Verharren betonen, dann erst weitergreifen. Die Hand muss den neuen Griff in gestreckter Armhaltung erreichen.

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

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

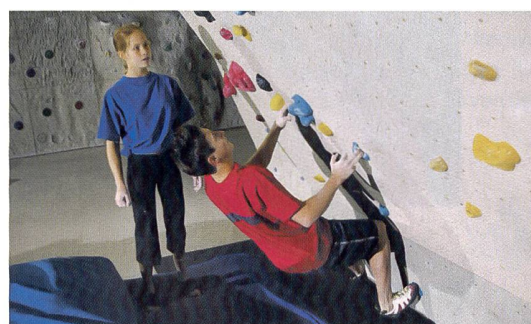
Eine Hand wäscht die andere

Wie? Griffhaltungen und Zielgriffe vorgeben, am Barren, an der Sprossenwand oder Kletterwand. Die unterstützende Hand darf nicht zu früh vom Griff genommen werden, sie geht erst auf den nächsten Griff, wenn die Zughöhe erreicht ist.

Variationen:

- Beidarmiges Ziehen im Zeitlupentempo. Partner sagt an, wann die unterstützende Hand weitergreifen darf.
- Fortgeschrittene: Gegensatzerfahrung: Unterstützende Hand bewusst zu früh vom Griff nehmen – auch in schwierigeren Passagen.

Wozu? Beidarmige Zugphase. 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.



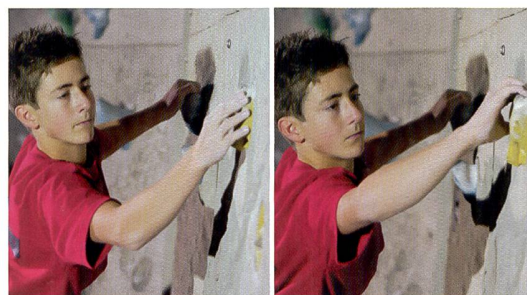
Millimeterarbeit

Wie? Viele verschiedene Griffe mit unterschiedlichen Formen an der Sprossenwand oder Kletterwand vorgeben. Griffe langsam und präzise greifen.

Variationen:

- Beschreiben, wo und wie man verschiedene Griffe am besten halten kann. Erkläre die Wichtigkeit des Daumeneinsatzes.
- Fortgeschrittene: Schnelle und präzise Griffbelastung (schnelles Greifen).

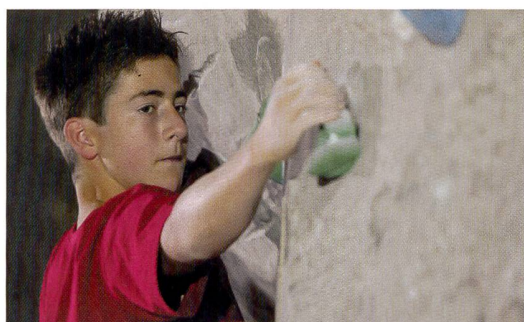
Wozu? Verbesserung der Greifpräzision.



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

Immer mit der Ruhe

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



Slow

Wie? Griffhaltungen und Zielgriffe vorgeben. Der neue Griff wird verlangsamt belastet.

Variationen:

- Die Griffe sind nur lose aufgeschraubt und müssen sehr vorsichtig belastet werden, damit sie nicht unerwartet abdrehen.
- Fortgeschrittene: Bevor der Griff belastet wird, diesen zwei bis drei Sekunden in der korrekter Griffhaltung berühren. Dann wird er langsam belastet.

Wozu? Verbesserung der Blockierphase. Ökonomische Griffbelastung.



Relax!

Wie? Griffe vorgeben, «Ruhepositionen» einnehmen lassen. Nach der Schwerpunktverlagerung eine ökonomische Körperposition einnehmen und tief durchatmen.

Variationen:

- Auf jedem neuen Griff eine Ruheposition einnehmen.
- Fortgeschrittene: Routentraining: Jeder Griff ist ein Ruhepunkt – lerne abzuschätzen, wo du dich erholen kannst!

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



Locker bleiben

Wie? Griffe vorgeben. Nach der Schwerpunktverlagerung in der Ruheposition den ermüdeten Zugarm ausschütteln. «Ruhepositionen» mit betontem Ausschütteln des ermüdeten Zugarmes einnehmen lassen. Die Unterarmmuskulatur kann sich dann viel schneller erholen.

Variationen:

- Zwei Griffe definieren. Abwechselnd den linken und den rechten Arm gut ausschütteln.
- Fortgeschrittene: Routentraining: Auf jedem neuen Griff den ermüdeten Zugarm deutlich ausschütteln.

Wozu? Ausschütteln des Armes lernen.

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!

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 besteht für den Leiter die Möglichkeit eine umfassende Ausbildungslinie zu durchlaufen.

Die Leiterausstellung 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.

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 von dort aus unter Umständen eine Leistungssport-Karriere.

Die **Nachwuchs- und Elite-Athleten 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.

Klettern birgt Risiken: Im Rahmen der aktiven Förderung der Sicherheit beim Klettern stellt der SAC mit Unterstützung der bfu, von Bergsportschulen und der IG Kletteranlagen die Broschüre «Sicher Klettern» zur Verfügung. Sie soll als Wegleitung für die Sicherheitsanforderungen beim Klettersport dienen, Standards formulieren und somit die Risiken im Klettersport minimieren. Als Unterstützung der Broschüre wurde mit dem Deutschen Alpenverein (DAV), dem Österreichischen Alpenverein (OeAV) und dem Alpenverein Südtirol (AVS) eine Plakatserie entwickelt. Diese Plakate sind – solange Vorrat – für Schulen gratis zu beziehen (werden von der bfu finanziert).

> www.sac-cas.ch

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



Alles, wirklich alles
fürs Klettern



alder + eisenhut

Für sich und gegen die anderen

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



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.

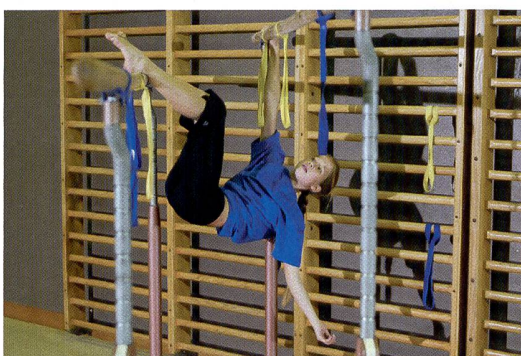
Variation: An der Sprossenwand: Die Griffe werden mit Klebeband vorgegeben.

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 jeden 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.

Wozu? Im Top-Rope (siehe Seite 3) blind klettern. Sich stabilisieren können. Vertrauen ins Gleichgewicht erlangen.



Stabile Position einnehmen

Wie? Klebeband oder Spielbänder markieren die Griffe, die gehalten werden sollen. Verschiedene Griffe markieren, die nur mit einer Hand gehalten werden dürfen.

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

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.

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

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

Speed

Wie? Einen Startgriff und einen Schlussgriff markieren und los geht's!

Variation an Geräten: Die Kletterroute über Kästen, 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: Es gibt Bonuspunkte, wenn man eine definierte Zeitlimite unterbieten kann. Dies ist abhängig von der definierten Route.

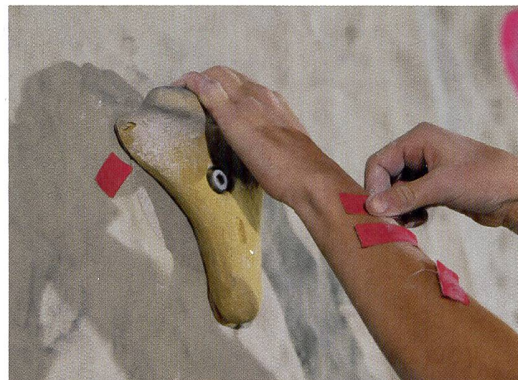
Wozu? Geschwindigkeitsklettern. Bewegungen gezielt und schnell ausführen.

Kreativ

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. Mit möglichst wenigen Griffen das Ziel erreichen.

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

Wozu? Bewegungsvorstellung und Stabilisationsfähigkeit verbessern.

**Dirigent**

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

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.

Wozu? Eine vorgegebene Route klettern. Bewegungsvorstellung von der dirigierenden Person wird gefördert.

**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, entlehnt.

- Rehnelt, R.: **Kletterspiele an der Schulwand**. Broschüre, Hrsg. Schweizer Alpen-Club SAC.

Die Kletterformen auf Seite vier und fünf stammen aus:

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

Weiter wurde folgende Literatur zugezogen:

- Kümmin, Ch.; Kümmin, M.; Lietha, A.: **Sportklettern**. Einstieg zum Aufstieg. Bern, Verlag SVSS, 1997.
- Madlener, G.; Sigrist, H.: **Sportklettern, Dossier 2B**. Bundesamt für Sport BASPO, Dokumentation J+S, 1996.

- Madlener, G.; Sigrist, H.: **Sportklettern, Dossier 3B**. Bundesamt für Sport BASPO, Dokumentation J+S, 1999.
- Sigrist, H.: **Sportklettern, Dossier Gruppenleiter**. Bundesamt für Sport BASPO, Dokumentation J+S, 2003.
- Sigrist, H.: **J+S-Merkblätter für die Fachrichtung Sportklettern**.
- Winter, S.: **Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen**. München, BLV Verlagsgesellschaft, 2000.

mobilesport.ch

Für Sportunterricht und Training



Ab Februar 2011 online!

BASPO
2532 Magglingen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO