

01 | 2016

Inhalt Monatsthema

Lernziele gemäss Lehrplan 21	2
Die ideale Schulkletterwand	3
Wer darf Klettern unterrichten	4
Umgang mit der Angst	5
Bouldern	
• Einstieg leicht gemacht	6
• Ökonomisch klettern	7
• Kooperieren	9
• Wettfeiern	10
Toprope Klettern	
• Einstieg leicht gemacht	13
• Sichern – Erwerben	14
• Sichern – Anwenden	18
• Bewegungsaufgaben	19
Hinweise	20
Anhänge	

Kategorien

- Schulstufe: Primar – bis Sek. II
- Niveau: Anfänger bis Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden

«climbingischool.ch»



Klettern in der Halle boomt. Und auch in der Schule wird es immer beliebter. Deshalb widmen wir dieser Sportart unser Monatsthema. Als Basis dient dabei das SVSS-Projekt «climbingischool.ch», das 2013 lanciert wurde, um dem Klettern in der Schule ein «Brush-up» zu verleihen.

Sportklettern hat sich in den letzten Jahren als Breitensportart etabliert. Immer häufiger findet man auch in Schulsporthallen eine Kletter- oder Boulderwand. Und in der Tat lassen sich viele Werte dieser Sportart mit den Anforderungen des Lehrplans vereinbaren. Das vorliegende Monatsheft richtet sich vor allem an Sportunterricht erteilende Lehrpersonen aller Stufen und an J+S-Leiterpersonen, J+S-Schulsport, Sportklettern und Bergsteigen. Es basiert auf dem SVSS-Projekt «climbingischool.ch», das eine eigene Website besitzt. Die Inhalte sind nur eine kleine Auswahl aus einer grossen Palette an Übungen und methodisch-didaktischen Hinweisen rund um das Klettern in der Schule, die auf der erwähnten Website abgerufen werden können.

Anschaulicher Praxisteil

Das Kernstück dieser Broschüre bildet eine Übungssammlung, die in zwei grosse Hauptteile gegliedert ist. Der erste Teil widmet sich dem Bouldern, der neuen Trendsportart, bei welcher ohne Seil in Absprunghöhe geklettert wird. Gezeigt werden bewährte Übungsformen, die abwechslungsreiche und attraktive Lektionen garantieren. Teil zwei thematisiert das Toprope Klettern, wo am umgelenkten Seil geklettert wird. Hier werden insbesondere die Lernschritte gezeigt, welche die Schülerinnen und Schüler zu zuverlässigen und verantwortungsbewussten Sicherungspartnerinnen und -partnern machen. Sämtliche Übungen werden mit Videoclips veranschaulicht. Deshalb eignet sich für dieses Monatsthema der Einsatz von mobilen Endgeräten wie Handy, Tablets oder Laptops bestens.

Inhalte für alle Schul- und Lernstufen

Die auf den Seiten 6–12 gezeigten Übungen zum seilfreien Klettern/Bouldern können mit Schülerinnen und Schülern aller Stufen durchgeführt werden. Beim Klettern mit Seil gibt es gewisse Einschränkungen. Weil gemäss der Sicherheitsstandards für das Klettern in der Schule Schülerinnen und Schüler allerfrühestens ab dem 5. Schuljahr Sicherungsverantwortung übernehmen sollten, sind die auf den Seiten 14–19 gezeigten Übungen zum Toprope Klettern in erster Linie für die Stufen Sek. I und Sek. II gedacht. In Ergänzung zu den Praxisteilen werden Themen wie Sicherheit, Ausbildung und Befähigung für das Klettern im Sportunterricht behandelt und zahlreiche Downloads angeboten. Und ein Verweis auf den Lehrplan 21 fehlt ebenfalls nicht.

Lernziele gemäss Lehrplan 21

Eine Unterrichtseinheit Klettern erfüllt mehrere Forderungen des Lehrplans 21. Nebst fachlichen Kompetenzen fördert die Sportart auch überfachliche Kompetenzen.

Der Lehrplan 21 fordert einen vielseitigen und mehrperspektivischen Bewegungs- und Sportunterricht¹. Eine Vielfalt von Bewegungserlebnissen soll den Schülerinnen und Schülern den Zugang zum Sport im Allgemeinen und einzelnen Sportarten im Speziellen erleichtern. Eine Unterrichtseinheit Klettern kann dieser Forderung bestens gerecht werden.

Neben dem ökonomischen Klettern oder dem korrekten Sichern können die Schülerinnen und Schüler auch im LP 21 explizit erwähnte, eher allgemeine Kompetenzen erwerben, namentlich das «Bewältigen von Hindernissen», das «kontrollierte Niederspringen» oder das «realistische Einschätzen von Wagnissituationen».²

Des Weiteren kann eine Unterrichtseinheit Klettern gleich mehreren der sechs im LP 21 geforderten überfachlichen Zielen entsprechen, den sogenannten pädagogischen Perspektiven. Es sind dies die Perspektiven «Wagnis», «Miteinander», «Leistung» und «Ausdruck». Gerade so ist denn auch die Übungssammlung des Boulderteils aufgebaut:

Pädagogische Perspektive (überfachliche Kompetenzen)	Bewegungsaufgaben Bouldern
Wagnis	Jump
Miteinander	Zeig mir den nächsten Griff , Blindfolded
Leisten	Boulder Jam , Fotoboulder Contest , Team Boulder
Ausdruck	Im Takt der Musik , Storch

Ähnlich wie beim Bouldern gibt es auch beim Klettern am Seil resp. dem Toprope Klettern, zwei Ebenen von Lernzielen. Das fachliche Lernziel ist der Erwerb der Sicherungstechnik. Das überfachliche Lernziel lautet: «Die Schülerinnen und Schüler lernen in einem sicheren Rahmen, Verantwortung zu übernehmen und, umgekehrt, Vertrauen zu schenken.»

Wagnis und Verantwortung	
Die Schülerinnen und Schüler ...	
1	5a » können Wagnissituationen wahrnehmen und Emotionen benennen (z.B. Freude, Angst).
	5b » können Wagnissituationen unter Anleitung reflektieren (z.B. Risiko einschätzen).
2	5c » können sich in Wagnissituationen realistisch einschätzen.
	5d » können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln.
3	5e » können den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.

Weitere Pluspunkte des Kletterns

Neben den erwähnten mehrdimensionalen Zielen gibt es weitere gute Gründe, weshalb mit Kindern und Jugendlichen geklettert werden soll.

- **Bouldern ist «trendy»:** Das Klettern hat sich gewandelt. Es ist nicht mehr die risikoreiche Sportart, die einzelnen «Verrückten» vorbehalten war. Das Indoorklettern hat das Klettern in die Städte und deren Agglomerationen gebracht und bewirkt, dass es sich zu einer etablierten Breitensportart entwickelte. Insbesondere das Bouldern, eine noch junge Disziplin des Sportkletterns, bei welcher ohne Seil in Absprunghöhe geklettert wird, hat das Potential, den Schulsport zu bereichern – ähnlich wie das Slacklinen und der Parkoursport.
- **Im Klettern gibt es keine Anfänger:** Jede Schülerin und jeder Schüler kann (vorausgesetzt, dass sie körperlich gesund sind) auf Anhieb klettern. Damit sind auch für weniger begabte Personen von der ersten Stunde an Erfolgserlebnisse garantiert.
- **Das Klettern hat eine haltungsfördernde Wirkung:** Nicht nur im Bereich der Sozialkompetenz, sondern auch im Bereich der Gesundheitsförderung kann das Klettern wertvolle Akzente setzen. Es aktiviert und kräftigt neben der Arm- und Schultermuskulatur ganze Muskelschlingen, inklusive der Rumpfmuskulatur (Haltungsmuskulatur), welche in der heutigen Zeit meist zu schwach ausgebildet ist und deswegen besondere Beachtung verlangt.

¹ Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (2015). Lehrplan 21. Bewegung und Sport. [Didaktische Hinweise](#).

² Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (2015). Lehrplan 21. Bewegung und Sport. [Kompetenzaufbau](#).

Die ideale Schulkletterwand

Eine schülergerecht eingerichtete Kletterwand schafft günstige Lernvoraussetzungen. Nachfolgend einige Tipps zu Griffen und Kletterwänden.

Erst die Ausstattung mit einer grossen Anzahl an guten Griffen macht eine Kletterwand zu einem idealen Sportgerät! Gute Griffen geben den Schülerinnen und Schülern Vertrauen und Sicherheit und erlauben vielfältigste Bewegungserfahrungen in der Vertikalen.

Tipps für die Gestaltung der Schulkletterwand

- **Viele Griffen im Boulderbereich, d. h. in der Zone zwischen 1,2 und 4 m Höhe (= Oberkant Basketballbrett):** im Schnitt 10–15 Griffen pro m². Die Mehrzahl von ihnen sollte mit mind. 3 Fingergliedern gehalten werden können.
- **XL-Griffe oder Griffpaare**, angeordnet auf einem imaginären waagrechten Streifen in ca. 3,5 m Höhe, in Abständen von ca. 1,5 m. Sie erlauben einerseits das Lösen anspruchsvoller Bewegungsaufgaben, wie z. B. einer Drehung um die Längsachse, und dienen andererseits als Zielgriffe bei Dynamos (Kletterzüge, bei denen abgesprungen wird).
- Boulder so schrauben, dass in der Nähe der Seitenwände keine Pendelstürze möglich sind.
- Genügend gute Griffen für den Toprope-Bereich. Konkret: pro Umlenkung mindestens eine einfache oder zwei mittelschwere Routen. Mit einer ausgeglichenen Verteilung der Schwierigkeiten erhalten auch schwache und übergewichtige SuS die Möglichkeit, überall hochzukommen (z. B. wenn sie alle Griffen benützen).
- Sogenannte **«Jug»-Griffe** (mit einer Öffnung wie bei einem «Krug»); siehe Foto 2) sind nicht nur einfach zu halten, sondern eignen sich auch zum Erlernen von kletterspezifischen Bewegungsmustern. Je nachdem wie der Griff gedreht wird, können die SuS zu einem «Eindreihen», einem Kreuzzug oder einem Schulterzug «gezwungen» werden.
- Tritte in genügender Zahl bis auf eine Höhe von ca. 1,5 m (≈ Netzhöhe Badminton).
- Tritte sollten genügend gross sein, damit auch in Hallenschuhen geklettert werden kann.

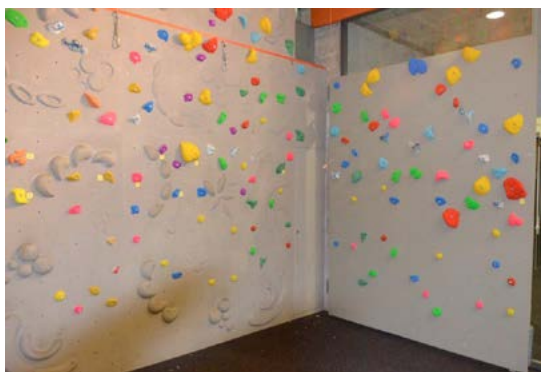


Foto 1: Beispiel einer Boulderwand mit vielen Griffen.



Foto 2: Beispiel eines «Jug»-Griffs. Die Öffnung zeigt nach unten, so dass der Griff zwingend als «Untergriff» gehalten werden muss.

Wer darf Klettern unterrichten?

Klettern birgt Risiken. Deshalb ist die Überlegung, ob, resp. wann, eine Lehrperson Klettern unterrichten kann, absolut berechtigt. Die Antwort ist abhängig von der jeweiligen Unterrichtssituation.

Wie wird geklettert?

Bouldern kann dem Geräteturnen gleichgesetzt werden. Folglich sollte jede Sportlehrperson zumindest an der schuleigenen Kletterwand auch Bouldern unterrichten können. Es liegt in ihrem Verantwortungsbereich sicherzustellen, dass der Absprungbereich vor der Kletterwand mit Matten abgedeckt ist und die SuS sich an die [Boulderregeln](#) halten.

Toprope: Wer mit seinen SuS Toprope Klettern möchte, sollte über eine entsprechende Ausbildung verfügen (z. B. ein zweitägiges Modul bei [J+S](#), [SVSS](#) oder [IG Kletteranlagen](#)). Die Standards für das Toprope Klettern in der Schule sind einzuhalten (siehe «[Sicher Toprope Klettern](#)»).

Klettern im Vorstieg, d. h. das Seil muss von der kletternden Person sukzessive in Zwischensicherungen eingehängt werden. Im Gegensatz zum Toprope Klettern ist hier ein Sturz sehr wohl möglich: Das Vorstiegsklettern ist für den Regelunterricht kaum ein Thema, denn das Sichern einer Person im Vorstieg erfordert viel Erfahrung. Die SuS brauchen eine gute Ausbildung mit viel Praxis, was nur eine Lehrperson gewährleisten kann, die über die entsprechenden Kompetenzen verfügt (z. B. J+S-Leiter Sportklettern).

Wo wird geklettert?

Schuleigene Kletterwand: An der schuleigenen Wand kann jede Lehrperson Bouldern unterrichten, sofern sie sich an die Richtlinien hält und die Sicherheit gewährleisten kann (siehe «[Sicher bouldern](#)»).

Toprope Klettern sollte erst dann unterrichtet werden, wenn eine entsprechende Aus-/Weiterbildung absolviert wurde. Die Richtlinien von «[Sicher Toprope Klettern](#)» sollten eingehalten werden.

Kommerzielle Kletterhalle: Findet der Unterricht in einer kommerziellen Kletteranlage statt, gelten grundsätzlich deren Richtlinien. Die Lehrperson sollte sich deshalb vor dem Besuch der Kletterhalle diesbezüglich informieren (siehe [IG Kletteranlagen Schweiz](#)). Viele Kletterhallen bestehen z. B. darauf, dass beim Toprope Klettern die Lehrperson maximal drei 3er-Seilschaften betreut.

Im Freien am Fels: Wer mit SuS Outdoor klettern gehen will, sollte unbedingt über eine entsprechende Ausbildung verfügen (mindestens [J+S-Leiter Sportklettern](#) oder [Bergsteigen](#)) und nur 6 SuS aufs Mal betreuen. Wer nicht die entsprechende Qualifikation besitzt, engagiert von Vorteil einen Bergführer oder Kletterlehrer.

Findet der Unterricht im Rahmen eines J+S-Angebots statt?

J+S-Leiterpersonen Schulsport und Sportlehrpersonen, die im Rahmen eines [J+S-Angebots Klettern](#) unterrichten möchten, brauchen eine Leiterausstellung [Sportklettern](#) oder [Bergsteigen](#) (siehe Seite «[Hinweise](#)»).

Empfehlung des SVSS (in Absprache mit J+S, IGKA, SAC und bfu)*

- Beschränke dich auf das seilfreie Klettern/Bouldern, wenn du keine entsprechende Ausbildung für Toprope Klettern besucht hast.
- Halte die Richtlinien von «Sicher Bouldern» ein.
- Rüste deine Kletterwand wenn nötig nach, damit sie einen attraktiven Boulderunterricht ermöglicht.
- Halte dich an die vom SVSS und seinen Partnern propagierten Standards, wenn du die SuS am Seil klettern lässt.
- Lass dich bezüglich Sicherungstechnik auf den neuesten Stand bringen und besuche eine [Weiterbildung](#).

*In einzelnen Kantonen oder Gemeinden gelten [eigene Bestimmungen](#).

Umgang mit der Angst

Angst beeinträchtigt die Kletterleistung. Mit folgenden Tipps lassen sich Ängste überwinden und ein Klima von Vertrauen und Sicherheit schaffen.

«Wenn ich Angst habe, verkrampfe ich mich, die Atmung wird schneller und die Hände werden feucht. Zudem ist meine Wahrnehmungsfähigkeit stark eingeschränkt. Ich sehe nur gerade den nächsten grossen Griff und ziele mit hastigen Bewegungen auf ihn los. Es kann sogar soweit kommen, dass ich weder vorwärts noch rückwärts zu klettern vermag.» Wie auch immer, Angsterlebnisse sind in der Regel mit Frustration verbunden.

Die logische Folge ist, dass die betroffenen SuS resignieren und sich vom Klettern abwenden. Das wollen und können wir vermeiden. Mit einem gut geplanten Unterricht können Angst- und Misserfolgslebnisse weitgehend verhindert werden: Eine übersichtliche Organisation, klare Instruktionen und eine enge Betreuung schaffen ein Klima von Vertrauen und Sicherheit und ermöglichen es den ängstlichen SuS, sich zu überwinden, wagemutig zu sein und dafür auch belohnt zu werden. Schaffen sie nämlich eine Kletterstelle, für welche sie allen Mut zusammennehmen müssen, dann führt das nicht nur zu einem tollen Glücksgefühl, sondern stärkt auch ihr Selbstvertrauen.

Bouldern

- **Mit Niedersprungtraining beginnen.** Die Sprunghöhe langsam steigern. Diese Aufgabe bereitet Spass und gibt viel Selbstvertrauen (siehe Übung [Jump](#)).
- **Gute Griffe vorgeben.** Die Fingerkraft darf auf dieser Lernstufe kein limitierender Faktor sein.
- Bewegungsaufgaben stellen, die **von möglichen Angstgefühlen ablenken:** Partneraufgaben, zugeworfene Gegenstände fangen, Gegenstände transportieren, aufgehängte Gegenstände mit Hand oder Fuss berühren etc.
- **Fordern, aber nicht überfordern:** Der Klettersport lebt vom individuell-optimalen «Challenge». Wer eine schwierige Kletterstelle nur dank erheblicher physischer und psychischer Anstrengung schafft, erlebt eine tiefe Befriedigung. Wenn ich nun aber merke, dass die SuS ans «Limit» kommen, versuche ich die Kletteraufgabe zu erleichtern, indem ich ihnen Zusatzgriffe oder -tritte gebe oder einen anderen, leichteren Boulder definiere.

Toprope Klettern

- **Vertrauen ins Material und in die Sicherungspartner gewinnen.** Die SuS machen knapp über dem Boden den [Sitztest](#) und drücken sich mehrmals mit den Füßen von der Wand weg.
- **Die Kletterhöhe langsam steigern.** Die SuS setzen sich bei halber Höhe (ca. 4 m, d. h. ein wenig höher als die Sprossenwand) ins Seil und dürfen dann selber entscheiden, ob sie noch weiterklettern wollen.
- Ängstliche SuS eng betreuen und **während des Kletterns anleiten:** «Jetzt verschiebst du dein ganzes Gewicht auf den gelben Tritt! Halte dich mit beiden Händen am orangen Griff! Tief durchatmen!»
- **Das Loslassen lernen.** Die SuS lösen auf das Kommando der Primärsichernden beide Hände von den Griffen und setzen sich ins Seil. Diese Übung kostet v. a. zu Beginn etwas Überwindung.

Bouldern: Einstieg leicht gemacht

Das Klettern ohne Seil in Absprunghöhe ist eine Disziplin des Sportkletterns, welche sich in den letzten Jahren zu einer Trendsportart entwickelt hat. Das Bouldern eignet sich ausserordentlich gut für den Sportunterricht. Bezüglich Sicherheit sollten gewisse Verhaltensregeln befolgt werden.

Der Begriff wurde aus dem englischen Wort Boulder (Felsblock) abgeleitet. Man klettert dabei in geringer Höhe über dem Boden, um jederzeit gefahrlos auf spezielle Sprungmatten abspringen zu können, vorzugsweise an kleinen Felsblöcken, am Fuss höherer Wände oder – eben im Sportunterricht – an einer künstlichen Kletterwand. Bouldern ist eine eigene Disziplin des Sportkletterns. Es erfordert neben Kraft und Technik ein gutes Bewegungsgefühl.

Verhaltensregeln

- Wärme gut auf.
- Wer nicht klettert, wartet hinter der Matte.
- Klettere nicht oberhalb einer anderen Person.
- Die maximale Tritthöhe sollte nicht überklettert werden.
- Achte darauf, dass sich keine Personen oder Gegenstände im Sturzbereich befinden.
- Steigere die Schwierigkeiten langsam und bouldere nicht zu hoch über dem Boden.

Jump

Im Sinne der Verletzungsprophylaxe will auch das Hinunterspringen gelernt sein!

Die SuS klettern ein wenig hoch (ca. 1 m), drehen sich von der Wand weg und springen vorwärts auf die Matte. Dabei federn sie gut ab, indem sie in die Knie gehen. Nach und nach steigern sie die Sprunghöhe (max. ca. 2,5 m = Sprossenwandhöhe). Grundsätzlich klettern sie nur so hoch, wie sie sich getrauen und wie sie auch kontrolliert hinunterspringen können.

Diese Bewegungsaufgabe eignet sich ausserdem zum Einüben der wichtigsten Verhaltensregel beim Bouldern: «Der Niedersprungbereich muss freigehalten werden.» D. h. wer nicht klettert, wartet hinter den Niedersprungmatten. Wer die Matte betritt, schaut, ob die Wand in diesem Bereich frei ist.

Sicherheitsvorkehrungen: Abdeckung mit dicken (40 cm) Niedersprungmatten, Spalt zwischen den Matten mit Klettstreifen verschliessen, [Boulderregeln](#) einhalten.



→ [zum Video](#)

Gecko Trophy

Die vom SAC lancierte «Gecko Trophy» bietet interessierten Lehrpersonen viele weitere Unterrichtsideen. Die Gecko Trophy ist in mehrere «Lernblöcke» (Unterrichtseinheiten) aufgeteilt. Für das Bestehen eines einzelnen «Lernblocks» erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Abzeichen, was vor allem für die jüngeren SuS eine grosse Motivation sein dürfte.

→ [Zur Website](#)

Downloads

- [Boulderregeln zum Aufhängen neben der Kletterwand](#)
- [Standards «Bouldern»](#)
- [EAG Bouldern](#)

Bouldern: Ökonomisch klettern

Mit folgenden Übungen können sich die SuS einzelne Klettertechniken aneignen. Sie lernen dabei, die Bewegungsabläufe möglichst ökonomisch zu gestalten.

Storch

Der «Storch» ist eine wichtige Übung für das Erlernen des ökonomischen Kletterns. Indem das Standbein gestreckt und der Körperschwerpunkt über den jeweiligen Tritt verschoben wird, können die Arme entlastet werden.

Die Schülerinnen und Schüler versuchen, wie ein Storch auf nur einem Bein zu stehen. Sie achten darauf, dass der Körperschwerpunkt immer genau über dem Tritt ist resp. dass ein Grossteil des Körpergewichts von nur einem Bein getragen wird. Die Arme werden dabei lediglich zur Gleichgewichtssicherung benutzt.

Bewegungsaufgaben

- Versuche in der Storchposition auf die Zehenspitzen zu stehen.
- Schliesse in der Storchposition die Augen und versuche zu spüren, welche Muskeln du angespannt hast.
- Halte nur Griffe, die sich auf Hüfthöhe befinden.
- Versuche in der «Storchposition» eine Hand loszulassen.
- A zeigt B jeweils den nächsten Tritt (analog zur Übung «[Zeig mir den nächsten Griff](#)»).

Bemerkung: Die Wand darf nicht steiler als 90 Grad sein.

Siehe auch: [Zeig mir den nächsten Griff](#)

Quelle: Kümmin, Ch., Kümmin, M., Lietha, A. (1997). [Sportklettern, Einstieg zum Aufstieg](#).

Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/SVSS.



→ [zum Video](#)

Eindrehen

Mit der Eindrehbewegung erweitern die SuS ihr kletterspezifisches Bewegungsrepertoire und lernen, sich in überhängendem Gelände kraftsparend zu bewegen.

- Vorbereitungsphase: Mit der Fussaussenseite (hoch) antreten und die Hüfte zur Wand drehen; den Fuss des wandfernen Beins zur Stabilisation leicht gegen die Wand oder einen Tritt drücken; die Arme mehr oder weniger gestreckt halten.
- Hauptphase: Das wandnahe Bein und die Hüfte strecken, den Oberkörper einwärts rotieren (Kontraktion von Brustmuskulatur und der Flexoren des Arms) und weitergreifen.
- Endphase: Nachtreten und eine kraftsparende Ruheposition einnehmen.

Bewegungsaufgaben

- Gehe vor der Kletterwand in die Kauerstellung, halte einen guten Griff mit beiden Händen, drehe Füsse, Knie und Hüfte ein und stosse dich aus dieser Position hoch.
- Stelle dir vor, du hättest am Bauch einen Scheinwerfer montiert. Beobachte nun, wie er beim Eindrehen parallel zur Wand leuchtet.
- Halte unmittelbar vor dem Ergreifen des nächsten Griffes inne, stabilisiere insbesondere die Bein- und Rumpfmuskulatur und winke zu den anderen SuS hinunter.

Verbale Hilfen

- Drehe Hüfte und Schulter Richtung Griff, den du gerade hältst!
- Wenn du mit der rechten Hand weitergreifen willst, musst du die rechte Hüfte zur Wand hin eindrehen! Wenn du mit der linken Hand weitergreifen willst, musst du die linke Hüfte zur Wand drehen!

Bemerkung: Voraussetzung 90–110 Grad steile Wand, grosse Griffe.

Quelle: Markus Kümmin, Klettern im Sportunterricht, SVSS



→ [zum Video](#)

Einarmig

Diese Übung wird mit nur einer Hand ausgeführt. Sie ist daher sehr anspruchsvoll und eignet sich vor allem für fortgeschrittene SuS.

Die SuS nehmen eine Hand auf den Rücken und versuchen, mit nur einer Hand zu klettern. Tipp: breitbeinig stehen.

Schwieriger

- Zum Weitergreifen nur auf einem Bein stehen, den Fuss des anderen Beins gegen die Wand drücken.

Bemerkung: Voraussetzung ist eine senkrechte bis überhängende Wand, grosse Griffe, kleine Griffabstände.



→ [zum Video](#)

Handicap

Diese Übung ist besonders anspruchsvoll, weil die Bewegungsfreiheit beim Klettern durch Zusatzaufgaben eingeschränkt wird.

Die SuS müssen, von A nach B kletternd, Gegenstände transportieren oder balancieren:

- einen Tennis-, Volley-, Basket-, Medizinball.
- einen Bierdeckel oder Frisbee auf dem Kopf.
- einen Plastikbecher auf einem Tablett.

Bemerkung: Voraussetzung sind viele und gute Griffe/Tritte.

Material: Verschiedene Bälle, flache Gegenstände wie z. B. Frisbees oder Bierdeckel, ein Tablett mit Plastikbechern

Quelle: Markus Kümin, Klettern im Sportunterricht, SVSS



→ [zum Video](#)

Bouldern: Technik

→ [Weitere Übungen](#)

Bouldern: Kooperieren

Während der folgenden Übungen sollen die SuS die Wichtigkeit der Zusammenarbeit beim Klettern erfahren.

Zeig mir den nächsten Griff

Diese Übung ist nicht nur für die kletternden SuS anspruchsvoll. Sie stellt auch hohe Anforderungen an die Vorstellungskraft der SuS, welche die Griffe vorgeben.

Person A zeigt mit einem Stock auf den Griff, welchen Person B als nächstes halten soll. Person B versucht nun, mit geschickten KSP-Verlagerungen (die Tritte sind frei wählbar) diesen Griff zu erreichen. Ist ihr dies gelungen, versucht sie sofort, sich zu stabilisieren und eine Hand loszulassen. Sobald ihr Person A den nächsten Griff gezeigt hat, klettert sie weiter.

Die SuS lieben diese Übung, weil auch die zeigenden SuS zumindest mental am Klettern sind und den jeweils nächsten Zug so zu gestalten versuchen, dass ihn die kletternde Person gerade noch schafft.

Variation

- Anstelle der Griffe können auch die Tritte vorgegeben werden.

Material: Unihockeyschläger oder Gymnastikstab

Siehe auch: [Technik – Storch](#)

Quelle: Kümmin, Ch., Kümmin, M., Lietha, A. (1997). Sportklettern, Einstieg zum Aufstieg. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/SVSS.



[→ zum Video](#)

Blindfolded

Dies ist eine hervorragende Übung für die Verbesserung der Wahrnehmung beim Klettern. Indem der Sehsinn ausgeschaltet wird, kommen die anderen Wahrnehmungsorgane besser zum Zuge. Sie beinhaltet auch eine soziale Komponente, nämlich die des verantwortungsvollen Lenkens.

Schüler A hat die Augen verbunden und wird von Schülerin B an der Wand herumdirigiert. Da die Befehle «rechts», «links hoch», «höher» etc. nicht immer eindeutig sind, wird den SuS empfohlen, sich die Hüfte als Zentrum eines Zifferblatts vorzustellen. Dementsprechend lauten die Befehle dann «den rechten Fuss Richtung fünf Uhr» oder «die linke Hand Richtung elf Uhr».

Einfacher

- B führt die Hand/den Fuss von A zum Griff/Tritt.

Schwieriger

- B gibt keine Anweisungen mehr, ist aber trotzdem verantwortlich, dass A nichts passiert (d. h. B greift ein, wenn A nicht mehr weiter kommt oder etwas Gefährliches macht).

Material: Augenbinden



[→ zum Video](#)

Bouldern: Kooperieren

[→ Weitere Übungen](#)

Bouldern: Wetteifern

Ob im Klassenverband oder stufenübergreifend: In folgenden Wettkampf-Formen wenden die SuS die erworbenen Boulder-Fertigkeiten an, um erfolgreich zu sein.

Boulder Jam

Bei dieser Wettkampfform klettern die SuS eine bestimmte Anzahl Boulder. Die Griffe der Boulder sind nummeriert (z. B. von 1–5). Für das Resultat zählt der Griff, der zuletzt gehalten wurde. Im Idealfall ist dies der Topgriff. Wer am Schluss am meisten Punkte hat, gewinnt.

Wettkampfbestimmungen

- Die Boulder müssen in einer vorgegebenen Reihenfolge geklettert werden.
- Für jeden Boulder haben die SuS 2 Minuten Zeit.
- Während dieser Zeit dürfen sie den Boulder so oft klettern, wie sie wollen. Einzige Bedingung ist, dass sie immer wieder beim Startgriff beginnen.
- Ein Versuch beginnt, wenn beide Hände am Startgriff und beide Füße an der Wand sind.
- Es dürfen nur die mit einem Tape (oder einer anderen Markierung) bezeichneten Griffe gehalten werden. Die Tritte sind nicht definiert und deshalb frei wählbar.
- Jeder gehaltene Griff ergibt einen Punkt. Wenn der Griff nur flüchtig berührt wurde, zählt der Punkt nicht.
- Der Schlussgriff muss mit beiden Händen 2 Sekunden lang gehalten werden. Wer den Schlussgriff erreicht, erhält die Maximalpunktzahl.
- Nach 2 Minuten ertönt ein Signal: Die SuS gehen zuerst zur Wandtafel, wo sie ihr Resultat eintragen und dann zum nächsten Boulder, wo sie hinten anstehen.

Vorbereitungsarbeiten

- Die Boulder definieren: 5–8 Griffe pro Boulder. Aus Platzgründen eher gerade hoch! Die Schwierigkeit der Züge darf gegen Schluss etwas zunehmen.
- Die Griffe der Boulder nummerieren (Tapestreifen beschriften): Der Topgriff erhält die Nummer 5. Bei schweren Bouldern können zur Vereinfachung Zusatzgriffe definiert und mit einem farbigen Punkt gekennzeichnet werden (insbesondere für Schülerinnen oder schwächere Schüler).
- Die einzelnen Boulder gross anschreiben (z.B. I–VIII).
- Hinter jedem Boulder eine Langbank hinstellen, wo die SuS auf ihren nächsten Einsatz warten können.
- Intervall-Timer für das Wechselsignal einstellen.
- Tabelle für das Eintragen der Resultate vorbereiten.

Methodisch-didaktische Hinweise

- Es ist möglich, dass am Schluss mehrere SuS die gleiche Punktzahl haben. Auf diesen Fall sollte man mit einem «Finalboulder» vorbereitet sein.
- Dieser Wettkampf ist organisatorisch einfach durchführbar und kann problemlos während einer Doppellektion durchgeführt werden (vorausgesetzt natürlich, dass alles schon vorbereitet und aufgestellt ist).



[→ zum Video](#)

Foto-Boulder Contest

Diese klassen- und stufenübergreifende Wettkampfform kann über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden. Die einzelnen Wettkampfboulder sind auf Fotos eingezeichnet. Vorteil dieser Form ist, dass auf Tapestreifen verzichtet werden kann, welche nicht gerade eine Zierde sind und unter Umständen immer wieder ersetzt werden müssen.

Wettkampfbestimmungen

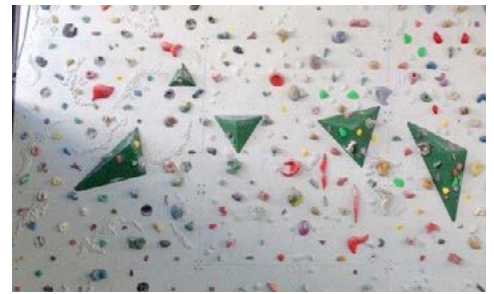
- Auf einem Schwedenkasten liegen 12–16 «Boulderkärtchen». Auf jedem dieser «Boulderkärtchen» ist auf einem Foto ein Boulder eingezeichnet (siehe Foto).
- Die Schwierigkeiten reichen von «einfach» bis «sehr schwierig». Für das Klettern eines einfachen Boulders erhalten die SuS 1 Punkt. Für einen mittleren Boulder erhalten sie 2 Punkte, für einen schwierigen 3 und für einen sehr schwierigen 4.
- Ein Boulder darf beliebig oft geklettert werden, d. h. auch in nachfolgenden Lektionen.
- Sobald sie einen Boulder geklettert haben, legen die SuS das Boulderkärtchen zurück und tragen die entsprechende Punktzahl auf dem Resultatblatt ein, das ebenfalls auf dem Schwedenkasten liegt.

Vorbereitungsarbeiten

- Die Boulderkärtchen mit Hilfe einer Vorlage am Computer vorbereiten: Pro Schwierigkeitsstufe 2–3 Boulder kreieren. Die vier Schwierigkeitsstufen (einfach, mittel, schwierig und sehr schwierig) farblich unterscheiden.
- Die Boulderkärtchen laminieren!
- Ein Resultatblatt vorbereiten.

Methodisch-didaktische Hinweise

- Dies ist eine Wettkampfform, die sich über mehrere Lektionen erstrecken kann.
- Ein grosser Vorteil der Boulderkärtchen ist, dass gänzlich auf Tapestreifen (oder andere Markierungen) verzichtet werden kann. Tapestreifen können sich lösen und müssen in der Folge wieder ersetzt werden. Allzu viele Tapes erschweren zudem die Übersicht.
- In der Regel klettern die SuS in Zweierteams: Person A klettert, während Person B mit dem Foto in der Hand die nächsten Griffe ansagt und Tipps gibt. Das heisst, dass bei dieser Wettkampfform der Aspekt des Miteinanders ebenso bedeutend ist wie der des Gegeneinanders: Die SuS versuchen die Boulderprobleme gemeinsam zu lösen!



Boulderkärtchen mit definierten Boulder

→ [Foto-Boulder-Contest einfach \(pdf\)](#)

→ [Foto-Boulder-Contest mittel \(pdf\)](#)

→ [Foto-Boulder-Contest schwierig \(pdf\)](#)

→ [Foto-Boulder-Contest sehr schwierig \(pdf\)](#)

Team Boulder

Ein Team von SuS klettert während einer bestimmten Zeit einen Boulder so oft wie möglich und addiert am Schluss die Kletterzüge aller Teammitglieder.

Wettkampfbestimmungen

- Es wird in Teams von 3 bis 5 SuS geklettert.
- Es gilt, einen Boulder während 5 Minuten so oft wie möglich zu klettern.
- Jeder Versuch muss beim Startgriff begonnen werden.
- Die nächste Person darf starten, sobald die vorhergehende Person eine Markierung berührt hat (z. B. einen Farbpunkt oder einen Farbbändel).
- Der Schlussgriff muss mit beiden Händen 2 Sekunden lang gehalten werden. Dann gilt der Boulder als geklettert.
- Wer vor dem Schlussgriff stürzt, merkt sich die Nummer des zuletzt gehaltenen Griffes.
- Nach 5 Minuten wird abgepiffen und es zählt wiederum der zuletzt gehaltene Griff.
- Die Mitglieder des Teams zählen alle von ihnen gekletterten Züge zusammen und tragen das Resultat in die Tabelle ein.
- Nach einer kurzen Pause wird zum nächsten Boulder gewechselt und das Ganze beginnt von vorne.

Variationen

- Ohne laufende Uhr: Welches Team hat zuerst eine bestimmte Anzahl Züge geklettert (im Schnitt ca. 50 pro Person)?
- Bei 2–3 Personen: Die nächste Person startet erst dann, wenn die vordere Person nicht mehr weiter kommt oder den Schlussgriff erreicht hat.
- Falls wenig Platz zur Verfügung steht, kann zuerst gerade hoch und dann schräg abwärts geklettert werden. Wenn die vordere Person den höchsten Punkt erreicht hat, darf die nächste Person starten.

Vorbereitungsarbeiten

- Pro Boulder ca. 4 m Wandbreite einberechnen.
- Die Boulder definieren: 10–15 Griffe pro Boulder. Nur Seitwärts-Züge! Die Schwierigkeit der Züge darf gegen Schluss etwas zunehmen.
- Die Griffe der Boulder nummerieren (Tapestreifen beschriften).
- Markierungen für die Startintervalle aufhängen.
- Tabelle für das Eintragen der Resultate vorbereiten.

Methodisch-didaktische Hinweise

- Ein Pluspunkt dieser Wettkampfform ist, dass weniger gute SuS ähnlich viel zum Klettern kommen, wie die starken SuS. Sie kommen zwar weniger weit und stürzen vielleicht schon beim fünften oder sechsten Zug. Weil sie aber sogleich wieder einsteigen dürfen, kommen sie auf ähnlich viel Kletterzeit, wie diejenigen, die jeweils den ganzen Boulder klettern.
- Dadurch, dass die SuS denselben Boulder mehrmals klettern, werden die Bewegungen von Mal zu Mal präziser und flüssiger und damit ökonomischer, auch wenn die Ermüdung insgesamt zunimmt.



→ [zum Video](#)

Toprope Klettern: Einstieg leicht gemacht

Beim Klettern am Seil haben die SuS, die sichern, eine grosse Verantwortung zu übernehmen. Im nachfolgenden Praxisteil wird gezeigt, wie sie schrittweise an diese Aufgabe herangeführt werden können.

Die Übungen auf den Seiten 14–19 basieren auf den [Standards für das Klettern an der schuleigenen Kletterwand](#), die 2014 vom SVSS verfasst wurden, in Absprache mit J+S, IG Kletteranlagen, SAC und bfu.

Geltungsbereich

Die in den Videoclips demonstrierten Standards gelten für den Unterricht an schuleigenen Kletterwänden. Findet der Unterricht in kommerziellen Kletteranlagen statt, gelten grundsätzlich dieselben Sicherheitsstandards. Je nach Kletteranlage können jedoch zusätzliche Richtlinien gelten (insbesondere in Bezug auf die Gruppengrösse). Für Outdoor-Kletteraktivitäten gelten die Richtlinien von J+S.

Zusammenfassung der wesentlichen Punkte

- **Lern-/Unterrichtsstufen:** SuS sollten frühestens ab dem 5. Schuljahr selbstständig sichern dürfen. Jüngere SuS haben in der Regel noch nicht die Reife, um Sicherungsverantwortung zu übernehmen.
- **Gruppengrösse:** Damit der Überblick gewährleistet ist, sollte die Lerngruppe maximal 12 SuS umfassen, die aufgeteilt sind in vier 3er-Seilschaften.
- **Anwenden des Prinzips der Hintersicherung:** Die SuS sichern und klettern in 3er-Teams (siehe Foto 1). Person A klettert, Person B ist die primär sichernde Person, Person C ist die sekundär sichernde Person, die einspringt, falls B das Bremsseil loslassen sollte.
- **Sicherungskarabiner mit höherer Redundanz:** Bezüglich Material empfiehlt es sich, sogenannte Safe-Lock-Karabiner zu verwenden. Der in den Clips gezeigte Sicherheitskarabiner nennt sich Belay Master (siehe Foto 2). Das Spezielle an diesem Karabiner ist die schwarze Plastikklappe. Sie kann nur geschlossen werden, wenn der Schraubverschluss ganz zuge dreht ist. Zudem verhindert sie das ärgerliche Drehen des Karabiners, was in manchen Fällen zur Blockierung der Halbmastwurfsicherung führt.



Foto 1: Prinzip des Hintersicherns.



Foto 2: Belay Master als Beispiel eines Safe-Lock Karabiners.

Downloads

→ [Standards «Toprope Klettern»](#)

Toprope Klettern: Sichern – Erwerben

Das Klettern am Seil entwickelt die Sozialkompetenz, weil die SuS einerseits beim Sichern Verantwortung übernehmen und andererseits beim Klettern Vertrauen schenken müssen (beides Anforderungen des LP 21). Die folgenden Übungen zeigen auf, wie die SuS das Toprope Klettern in einem sicheren Rahmen schrittweise erlernen können.

Vorübung an der Sprossenwand

Erster Lernschritt: Die SuS erlernen den gesamten Ablauf des Toprope-Sicherns, ohne dass jemand in die Höhe steigt. Die Sicherungsbewegung, die Zusammenarbeit der sichernden SuS und die Kommunikation zwischen Sichernden und Kletternden können so gefahrlos geübt werden. Und die LP kann stressfrei und in aller Ruhe Rückmeldungen geben.

Die LP demonstriert das Knüpfen des Halbmastwurfknotens und das Anseilen (siehe Videoclips «[Sicherungsknoten](#)» und «[Anseilen mit 2 Schraubkarabinern oder Belay Master](#)»). Jede Seilschaft übt das Knüpfen des Knotens und das Anseilen.

Die LP demonstriert mit Hilfe von 2 SuS den Partnercheck, die Sicherungsbewegung (Seil einziehen und Seil blockieren), das Ablassen und das Hintersichern. Nicht vergessen, auch die Seilkommandos zu instruieren (siehe Clip «[Seilkommandos](#)»)! Die SuS üben den gesamten Ablauf unter der Anleitung der LP wie im Video gezeigt. Die LP kontrolliert und korrigiert.

Kommandos der LP

- **Partnercheck** → Sowohl mit den Augen wie auch den Händen (Funktionskontrolle des Halbmastwurfs).
- **Losklettern** → Die «Kletternden» gehen langsam Richtung Sprossenwand, die Sichernden nehmen Seil ein.
- **Block** → Die Sichernden ziehen das Seil straff ein und blockieren es, die «Kletternden» bleiben stehen und lehnen sich rückwärts ins Seil.
- **Sekundärsichernde übernehmen** → Die Primärsichernden lassen beide Seilstränge los und die Sekundärsichernden übernehmen.
- **Weiterklettern** → weiter gehen bis zur Sprossenwand.
- **Block** → wie oben: die «Kletternden» belasten das Seil, indem sie rückwärts lehnen.
- **Ab** → Die Sichernden geben Seil aus und die Kletternden schreiten rückwärts, indem sie aktiv am Seil ziehen.

Methodische Hinweise

Dass während der Erwerbephase Fehler gemacht werden, ist ein natürliches Phänomen und charakteristisch für die erste Lernphase. Die SuS sollen deshalb erst dann in die Höhe steigen dürfen, wenn sie die Sicherungsbewegung und insbesondere das Einhalten des Bremshandprinzips fehlerlos ausführen können.

Indem sie ab und zu das Seil übernehmen müssen, sollen die Sekundärsichernden bereits schon auf dieser Lernstufe in die Verantwortung gezogen werden. Die Halbmastwurfsicherung und das Anseilen kann sehr wohl auch in einer vorhergehenden Lektion gelernt werden.

Organisatorische Hinweise

Die Seile können auch um eine Reckstange gelegt oder mittels Expressen an die Kletterwand gehängt werden. In die Seilenden ist bereits ein Achterknoten geknüpft.



→ [zum Video](#)

Toprope: Sichern – Erwerben

→ [Weitere Übungen](#)

Sitztest

Zweiter Lernschritt: Es wird zum ersten Mal an der Kletterwand geklettert. Die primär sichernden SuS sollen die Kräfte spüren, die beim Blockieren des Bremsseils auf den Klettergürtel und die Bremshand wirken. Die kletternden SuS sollen erfahren, wie es sich anfühlt, wenn sie im Seil sitzen, und dadurch Vertrauen gewinnen.

Der Sitztest dient der Überprüfung der Funktionstüchtigkeit der gesamten Sicherungskette und stärkt das Vertrauen der SuS in das Material und die Sicherungsmethode. Er soll auf der Erwerberstufe standardmässig durchgeführt werden. Und zwar wie folgt: Sobald die kletternden Personen eine Höhe von ca. 3 m erreicht haben (= Füsse auf Kopfhöhe der Sichernden), setzen sie sich in Absprache mit den Primärsichernden ins Seil. Anschliessend können sie weiterklettern oder werden wieder abgelassen.

Gefahrenmomente und korrekte Verhaltensweisen

- Schlappseil vor den Primärsichernden → Seil immer straff halten.
- Beim Übergreifen das Bremsseil nur mit Daumen und Zeigefinger halten → Die SuS müssen konsequent den «Tunnelgriff» anwenden.
- Beim Nachgreifen werden beide Seile im Doppelstrang gehalten → Führungsseil und Bremsseil in deutlicher «V»-Position halten.
- Bremsseil wird in der offenen Hand gehalten → Konsequent den «Tunnelgriff» anwenden.
- Schlappseil zwischen Primär- und Sekundärsichernden → Sekundärsichernde müssen ebenfalls aufmerksam sein und konsequent Seil einnehmen.
- Sekundärsichernde halten das Seil mit nur einer Hand → Seil mit beiden Händen fest umschlossen halten.
- Primär- und/oder Sekundärsichernde stehen in paralleler Fussstellung da → Vorschrittstellung einnehmen.
- Primär- und/oder Sekundärsichernde sind am Schwatzen → Beide müssen beim Sichern konzentriert sein und ihre Aufmerksamkeit ganz auf die kletternde Person richten.

Quelle: IG Kletterhallen Schweiz (Hrsg.): IGKA Ausbildungshandbuch. Unveröffentlichte Ausgabe 2015.



→ [zum Video](#)

Toprope ganzer Ablauf

Dritter Lernschritt: Die SuS festigen die in den vorhergehenden Lernschritten erworbenen Fertigkeiten und beweisen (z. B. mit Hilfe einer [Lernkontrolle](#)), dass sie die Verhaltensregeln beim Sichern und Klettern beherrschen.

Als Lehr-/Lernhilfe dient die Checkliste der «[Verhaltensregeln für das Toprope Klettern](#)».

Die Seilschaften spielen den ganzen Ablauf des Toprope-Sicherns vom Partnercheck bis zum kontrollierten Ablassen mehrmals durch und halten sich dabei an die entsprechenden Verhaltensregeln (siehe Videoclips «[Sitztest](#)» und «[Ablassen](#)»). Der Ablauf ist derselbe wie in Lernschritt 2, mit dem Unterschied, dass nach dem Sitztest weitergeklettert wird bis zum Top.

Methodische Hinweise

- Die LP muss nach wie vor jede Seilschaft vor dem Klettern kontrollieren: Die SuS befinden sich immer noch in der Erwerberphase und dürfen deshalb weiterhin erst klettern, nachdem die LP den Sicherheitscheck gemacht hat.
- Die LP muss vor allem die Primärsichernden gut im Blickwinkel haben und sagt immer wieder laut vor, was zu tun ist (z. B. Seil straff, Brems- und Führungsseil in «V»-Position, Daumen der Bremshand schaut vom Karabiner weg, «Tunnelgriff»).

Organisatorische Hinweise

- Vor der Kletterwand dünne Matten auslegen und die Toprope Seile vorbereiten.
- Seilschaften mit gleich schweren SuS bilden. Ist ein Gewichtsunterschied nicht zu vermeiden, werden die zwei Seilstränge 1,5–2 x verdreht (siehe Videoclip Seilzopf bei grossem Gewichtsunterschied).
- Genügend Abstand zwischen den Seilschaften vorsehen, damit sie sich nicht gegenseitig behindern.

Gefahrenmomente und korrekte Verhaltensweisen

LP verliert die Übersicht → Jeweils 2 Seilschaften parallel klettern lassen und bis und mit Sitztest begleiten (kommandieren und kontrollieren); die anderen zwei Seilschaften haben kurz zu warten.



→ [zum Video](#)

Sicherungsknoten

Lernziel: Die SuS können den Halbmastwurf knüpfen und «begreifen», dass die für das Sichern nötige Bremswirkung durch Seilreibung erzeugt wird.

Halbmastwurfsicherung

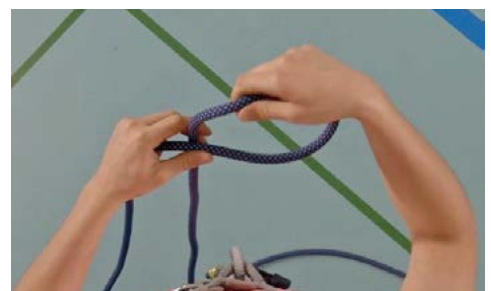
- Knoten knüpfen. Der Clip zeigt eine von x-verschiedenen Varianten!
- Knoten in den Sicherungskarabiner legen. Darauf achten, dass das Bremsseil auf der Bremshandseite ist. Wird ein normaler Schraubkarabiner verwendet, muss der Schraubverschluss auf der gegenüberliegenden Seite des Bremsseils resp. der Bremshand liegen.
- Schraubverschluss zudrehen.
- Funktionskontrolle: Seil lässt sich in beide Richtungen ziehen.

Methodischer Hinweis

Die SuS so instruieren, dass sie bereits schon bei der Funktionskontrolle die beiden Seilstränge in einer «V»-Position halten. Dabei zeigen die Daumen beider Hände vom Sicherungskarabiner weg.

Gefahrenmomente und korrekte Verhaltensweisen

- Knoten ist nicht richtig geknüpft und hat dadurch wenig Bremswirkung → Kontrolle beim Partnercheck!
- Karabiner ist nicht verschlossen → Kontrolle beim Partnercheck!
- Schraubverschluss des Karabiners auf der Bremshandseite; Verschluss könnte durch Seilreibung aufgedreht werden → Den Karabiner so drehen, dass die Öffnung nicht auf der Bremshandseite liegt.



→ [zum Video](#)

Partnercheck

Lernziel: Die SuS können den Partnercheck selbständig und standardmässig durchführen.

- Gurtverschlüsse: Sitzt der Klettergurt (über dem Beckenkamm) und ist er korrekt verschlossen?
- Sicherungsgerät und Karabiner: Ist der Halbmastwurf richtig geknüpft resp. ist das Seil richtig ins Sicherungsgerät eingelegt? Ist der Karabiner resp. das Sicherungsgerät am Sicherungsring des Klettergurtes eingehängt? Ist der Karabiner verschlossen?
- Anseilknoten und Anseilpunkt: Sind die zwei gegenläufigen Karabiner resp. der Belay Master am Sicherungsring eingehängt und verschlossen? Oder: ist das Seil am richtigen Ort eingebunden und ist der gesteckte Achter richtig geknüpft?

Hinweise bei der Instruktion

- Es nehmen immer «6 Augen» (d. h. alle 3 Seilschaftsmitglieder) am Partnercheck teil.
- Kontrolle mit «Augen und Händen»: Knoten und Seil in die Hand nehmen.
- Funktionskontrolle: am Führungsseil ziehen und kontrollieren, ob die Halbmastwurfsicherung resp. das Sicherungsgerät richtig funktioniert.

Gefahrenmomente und korrekte Verhaltensweisen

- SuS sind als Einsteigerinnen und Einsteiger unsicher → Sie dürfen erst losklettern, nachdem die LP ebenfalls den Check gemacht hat.
- SuS sind am Schwatzen → LP fordert sie zur Konzentration auf.
- SuS vergessen den Partnercheck → LP stellt sicher, dass der Partnercheck konsequent angewandt wird.



→ [zum Video](#)

Checkliste

«Verhaltensregeln für die Primärsichernden»

- Partnercheck: mit Augen und Händen (siehe oben).
- Standort: Neben der Falllinie oder ausserhalb des Sturzraumes.
- Sicherheitsbewegung: korrekte Haltung der Hände (Daumen zeigen vom Karabiner weg), korrektes Übergreifen, «Tunnelgriff» und vor allem: Bremsseil nie loslassen!
- Aufmerksamkeit: Das Seil immer straff halten! Falls die kletternde Person zu schnell klettert, fordere ich sie auf zu warten.
- Reaktion auf Seilbefehle: Auf den Befehl «Block» sofort das Seil anspannen, einen Schritt rückwärts machen und mich ins Seil setzen.
- Ablassen: langsam und gleichmässig; das Bremsseil mit beiden Händen halten!

«Verhaltensregeln für die Sekundärsichernden»

- Partnercheck mit den Augen: Die gegenseitige Kontrolle der kletternden Person und der primär sichernden Person mitverfolgen.
- Aufmerksamkeit: Die kletternde Person beobachten und das Seil, welches von der primär sichernden Person kommt, einnehmen; dabei das Seil immer mit beiden Händen halten!
- Standort: seitlich versetzt (ca. 1 m) zur primär sichernden Person, ausserhalb des Fallraumes der kletternden Person!

«Verhaltensregeln für die kletternden Personen»

- Partnercheck: mit Augen und Händen (siehe oben).
- Ankündigen, wenn ich mich ins Seil setze: «Block» rufen und mich erst dann ins Seil setzen, wenn es spürbar gespannt ist.
- Nicht zu schnell klettern.
- Nicht zu weit seitwärts klettern, um die Gefahr eines Pendelsturzes zu vermeiden.
- Beim Ablassen die Wand hinunter schreiten (Beine rechtwinklig zur Wand).

Toprope Klettern: Sichern – Anwenden

Was tun im Fall eines Sturzes? Mit den folgenden Übungen lernen die Schülerinnen richtig zu reagieren und üben den Ernstfall.

Sturz halten nach Vorwarnung

Die SuS proben in dieser Übung den Ernstfall und lernen, wie sie im Fall eines Sturzes reagieren sollten.

Nach dem Partnercheck beginnen die kletternden SuS zu klettern. Sobald sie mit den Füßen etwa auf Kopfhöhe der sichernden SuS sind, ruft die LP: «Achtung – jetzt!». Auf dieses Kommando setzen sie sich, ohne zu zögern, ins Seil. Dieser Vorgang wird 1–2 x wiederholt, bis das Top erreicht ist. Dadurch, dass der «Sturz» angekündigt wird, haben die Primärsichernden Zeit, das Seil straff zu ziehen und in Bereitschaftsstellung zu gehen: leicht gebeugte Beine und das Bremsseil fest umschlossen!

Variationen

- Die Seilschaften arbeiten selbstständig und die kletternden Personen kündigen den Sturz selber an.
- Die Stürze werden nicht mehr angekündigt.

Hinweise zur Sicherheit

- Die Kletternden dürfen sich nicht zu früh (d. h. in Bodennähe) ins Seil setzen, da insbesondere schwere SuS bei grosser Seildehnung auf den Boden prallen könnten.
- Es empfiehlt sich, dicke Sprungmatten unter die Wand zu legen, solange die SuS noch wenig Sicherungserfahrung haben.

Gefahrenmomente und korrekte Verhaltensweisen

- Die Primärsichernden stehen in der Falllinie der kletternden Personen und könnten von ihnen getroffen werden. → Zwar nahe bei der Wand, aber immer versetzt zur Falllinie stehen.
- Die kletternde Person klettert seitwärts und riskiert einen Pendelsturz → Unbedingt gerade hoch klettern, d. h. eine Route auswählen, die senkrecht hoch führt.



→ [zum Video](#)

Sekundärsichernde halten Sturz

Die Sekundärsicherer lernen in dieser Übung, wie sie reagieren müssen, wenn die Sicherungskette auf der Stufe der Primärsichernden versagt.

Nach dem Partnercheck beginnen die kletternden SuS hochzuklettern. Sobald sie mit den Füßen mindestens auf Kopfhöhe der sichernden SuS sind, ruft die LP: «Achtung – jetzt!». Auf dieses Kommando hin setzen sie sich ohne zu zögern ins Seil.

Die Primärsichernden, die bis zu diesem Zeitpunkt das Seil konsequent eingezogen haben, lassen in diesem Moment beide Seilstränge los. Die Sekundärsichernden übernehmen sofort die Sicherungsfunktion und halten den Sturz.

Dieser Vorgang wird 1–2 x wiederholt, bis das Top erreicht ist. Dadurch, dass der «Sturz» angekündigt ist, werden die Sekundärsichernden nicht «auf dem falschen Fuss» erwischt und können in Bereitschaftsstellung gehen: leicht gebeugte Beine und das Bremsseil fest umschlossen!

Hinweise zur Sicherheit

- Die Kletternden dürfen sich nicht zu früh (d. h. in Bodennähe) ins Seil setzen, da insbesondere schwere SuS bei grosser Seildehnung auf den Boden prallen könnten.
- Es empfiehlt sich, dicke Sprungmatten unter die Wand zu legen, wenn die SuS noch wenig Sicherungserfahrung haben.

Gefahrenmomente und korrekte Verhaltensweisen

- Die Primärsichernden stehen in der Falllinie der kletternden Personen und könnten von ihnen getroffen werden. → Korrekten Standort einhalten, d. h. nahe bei der Wand, aber immer versetzt zur Falllinie.
- Die kletternde Person klettert seitwärts und riskiert einen Pendelsturz → Unbedingt gerade hoch klettern, d. h. eine Route auswählen, die senkrecht hoch führt.



→ [zum Video](#)

Toprope: Halten von Stürzen

→ [Weitere Übungen](#)

Toprope: Bewegungsaufgaben

Mit folgenden Übungen lassen sich die Fertigkeiten der SuS verfeinern. Daazu werden bestimmte Aufgaben gestellt.

Im Takt der Musik

Die SuS versuchen zu einem ruhigen, langsamen Musikstück im Zeitlupen-tempo zu klettern.

Die ruhige Musik (z. B. «Theme from Antarctica» von Vangelis) soll die SuS dazu anregen, die Bewegungsabläufe kontrolliert und bewusst durchzuführen.

Je nach Musik (Tempo, Stil) können auch andere Bewegungsmodalitäten gewählt werden wie z. B.

- Afro Musik → schwung-/sprunghaft klettern
- Conquest of Paradise (Vienna Symphonic Orchestra Project) → stolz klettern, Posen einnehmen

Gefahrenmomente und korrekte Verhaltensweisen

Die Sichernden werden durch die Musik abgelenkt oder schauen anderen Kletterinnen und Kletterern zu → Die LP richtet den Fokus auf die sichernden SuS und weist sie immer wieder an, sich zu konzentrieren und das Seil konsequent einzuziehen.



→ [zum Video](#)

Frosch

Die SuS versuchen aus einer frontalen, froschähnlichen Position lange Züge zu machen. Das Ziel ist es, mehrere Griffe auszulassen.

- Vorbereitungsphase: Mit beiden Füßen möglichst hoch antreten und eine froschähnliche Position einnehmen. Die Arme bleiben dabei mehr oder weniger gestreckt.
- Hauptphase: Sich aus den Beinen hochstossen und weitergreifen.
- Endphase: Nachtreten und eine kraftsparende Ruheposition einnehmen.

Variationen

- Die SuS versuchen in der Froschposition eine Hand loszulassen und zu schütteln.
- Die SuS zählen die Anzahl «Froschzüge», die sie brauchen, um die Wand zu durchsteigen. Sie versuchen, die Wand mit möglichst wenigen Zügen zu durchsteigen.
- Die SuS nehmen für das Weitergreifen eine Hand auf den Rücken.



→ [zum Video](#)

Toprope: Bewegungsaufgaben

→ [Weitere Übungen](#)

Hinweise

Literatur

- Schweizer Alpen-Club (Hrsg.): [Sicher klettern](#). Bern 2010
- Jugend und Sport (2015): [Leitfaden zur Durchführung von J+S-Angeboten Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen](#). Magglingen: BASPO
- Beratungsstelle für Unfallverhütung (2010): [Fachbroschüre Kletteranlagen](#). Bern: bfu.
- Britschgi, W. (2008): [Begreiflich](#). 2. überarbeitete Auflage. Wettswil: www.climbingworld.ch
- Deutscher Alpenverein (Hrsg. (2012): [Aufsichtspflicht beim Klettern mit Kindern und Jugendlichen](#).
- Deutscher Alpenverein (Hrsg.) (2013): [Empfehlung zur Sicherungskompetenz von Kindern und Jugendlichen beim Klettern](#).
- Deutscher Alpenverein (Hrsg.) (2009): Indoor-Klettern. [Sicher Topropeklettern und Vorsteigen mit den DAV-Kletterscheinen](#). München: Deutscher Alpenverein
- Deutscher Alpenverein (Hrsg.): [Sicher Topropen](#) (Videoclip).
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung DGUV (Hrsg.): [Klettern in Kindertageseinrichtungen und Schulen](#). Berlin 2010
- Greier, K., Scherer, R.: [Klettern als Element des Sportunterrichts](#).
- Österreichischer Alpenverein (Hrsg.): [Kletterregeln](#)
- Österreichischer Alpenverein (Hrsg.): [Die Kletterscheine des Alpenvereins](#). (13.3.2013)
- Winter, S. (2012): [Sichern will gelernt sein](#). Zeitschrift bergundsteigen 2, S. 75–81

Links

- [Gecko Trophy](#)
- [IG Kletteranlagen](#)
- [bfu – Ratgeber Bergsport](#)

Downloads

Leiterlispiel: Spielvorlage -> [pdf](#)



Leiterlispiel: Bewegungsaufgaben A (vorgegebene Aufgaben) -> [pdf](#)

Leiterlispiel: Bewegungsaufgaben B (die Aufgaben sind selber einzutragen) -> [pdf](#)

Lotto: Spielvorlage -> [pdf](#)

Lotto: Bewegungsaufgaben A (vorgegebene Aufgaben) -> [pdf](#)

Lotto: Bewegungsaufgaben B (die Aufgaben sind selber einzutragen) -> [pdf](#)









Partner	Impressum
 SVSS Für dieses Monatsthema: 	Herausgeber Bundesamt für Sport BASPO 2532 Magglingen Autor Markus Kümin, Sport- und Englischlehrer an der Kantonsschule Frauenfeld, Projektleiter «climbingischool.ch» Redaktion mobilesport.ch Bilder climbingischool.ch Titelbild climbingischool.ch Videos Peter Battanta, balancedmovies.ch Layout Lernmedien EHSM

Boulderregeln

- **Der Niedersprungbereich muss frei gehalten werden. Es darf sich niemand auf den Matten aufhalten. Wer nicht klettert, wartet hinter der Matte.**
- **Es darf nicht übereinander geklettert werden.**
- **Die maximale Tritthöhe darf nicht überklettert werden.**

Überprüfung des Sicherungsverhaltens beim Toprope Klettern

Die primär sichernde Person...

-   ...befestigt den Schraubkarabiner korrekt am Klettergürtel und hängt den Sicherungsknoten richtig ein.
-   ...führt den Partnercheck mit «Aug+Hand» durch und kontrolliert:
 - a) die Gurtverschlüsse beider Klettergürtel
 - b) Anseilknoten / Schraubkarabiner und Anseilpunkt bei der kletternden Person
 - c) Sicherungsknoten / Schraubkarabiner bei sich selber (mit Funktionskontrolle)
-   ...steht nahe bei der Wand und neben der Falllinie in einer stabilen Vorschrittstellung.
-   ...hält Führungs- und Bremsseil in einer «V»-Position. Die Daumen beider Hände zeigen vom Karabiner weg.
-   ...**lässt das Bremsseil nie los!** Umschliesst das Bremsseil jeweils mit der ganzen Hand; greift mit dem «Tunnelgriff» nach.
-   ...achtet darauf, dass das Führungsseil stets straff ist.
-   ...reagiert sofort auf die Seilbefehle «Block», «Seil» und «Ab»(-lassen).
-   ...zieht auf den Befehl «Block» sofort das Seil ein, macht einen Schritt rückwärts und setzt sich ins Seil.
-   ...lässt die kletternde Person langsam und gleichmässig ab. Hält dabei das Bremsseil mit beiden Händen.

Der Test gilt nur dann als bestanden, wenn ALLE Punkte erfüllt wurden.