

Sportklettern – «climbingiscool.ch»: 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 Griffe geben den Schülerinnen und Schülern Vertrauen und Sicherheit und erlauben vielfältigste Bewegungserfahrungen in der Vertikalen.

Tipps für die Gestaltung der Schulkletterwand



Foto1: Beispiel einer Boulderwand mit vielen Griffen.



- Viele Griffe im Boulderbereich, d.h. in der Zone zwischen 1,2 und 4 m Höhe (= Oberkant Basketballbrett): im Schnitt 10–15 Griffe 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 Griffe 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 Griffe 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 «Eindrehen», einem Kreuzzug oder einem Schulterzug «gezwungen» werden.
- Tritte in genügender Zahl bis auf eine Höhe von ca. 1,5 m (\approx Netzhöhe Badminton).
- Tritte sollten genügend gross sein, damit auch in Hallenschuhen geklettert werden kann.

Quelle: Markus Kümin, Sport- und Englischlehrer an der Kantonsschule Frauenfeld, Projektleiter climbingischool.ch beim SVSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO