

# Klettern: Eine Bereicherung für den Schulsport

Klettern ist längst nicht mehr der Risikosport, der nur einigen Wenigen vorbehalten ist. Die Ausbildung wurde so weit verfeinert, dass das Klettern in der Halle als Bereicherung für den Sportunterricht bezeichnet werden darf.

Insbesondere das Bouldern – das seilfreie Klettern in Absprunghöhe – ist «trendy»: Diese noch junge Disziplin des Sportkletterns, bei welcher ohne Seil in Absprunghöhe geklettert wird, hat das Potential, den Schulsport zu bereichern.

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).

Wir haben für Sie Übungen zusammengestellt, die Ihnen einen Einblick in diese Sportart gewähren sollen. Zu beachten allerdings: Nie ohne Ausbildung die eigenen Schüler ausbilden!



- Warm-up
- Challenge
- Technik



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**