

Sportklettern – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen Sicherheit: Riskante Situationen gesundheitsschonend meistern

Das Risiko, sich beim Klettern durch einen Sturz zu verletzen, ist hoch und hängt von verschiedenen Gegebenheiten ab. So zum Beispiel von der Sicherungskompetenz der Kletterpartnerin oder des Kletterpartners, vom Gelände oder von der Sturzhöhe.

Auch beim Bouldern ist die Verletzungsgefahr bei einem Sturz sehr hoch, da für eine geschickte und sichere Landung kaum Zeit bleibt. Gute Kletterinnen und Kletterer verhalten sich situativ richtig, indem sie in gefährlichen Situationen zum Beispiel abklettern, auf beiden Füßen landen oder sich geschickt abrollen.

Sicher gelandet



Die Kinder und Jugendlichen können definierte Absprunghöhen einhalten und die Sturzenergie durch geschicktes Landen und Abrollen abfangen.

Du übst mit den Kindern und Jugendlichen, abzurollen sowie kontrolliert auf beiden Füßen zu landen. Hinweise: Wie das Sichern beim Klettern mit Seil, gehört es beim Bouldern dazu, das richtige Fallen zu üben. Sorge dafür, dass die Fallhöhen der Belastbarkeit und dem Trainingsstand deiner Kinder und Jugendlichen entsprechen. Baue Fallübungen regelmässig in dein Training ein.

einfacher

- Vorübungen zum Abrollen (die Arme angewinkelt vor dem Körper):
 - auf dem Rücken liegen und mit rundem Rücken vorwärts- und rückwärtsschaukeln
 - aus dem Sitzen, der Hocke und dem Stand nach hinten abrollen
 - seitlich rollen
- Vorübungen zum kontrollierten Abspringen und Landen:
 - langsam in die Hocke gehen und wieder aufrichten, dabei Beine schulterbreit und Arme vor dem Körper
 - Strecksprung machen und mit einer Kniebeuge den Schwung abfangen, möglichst geräuschlos landen
- Am Boden: auf der Matte einen Strecksprung machen und nach hinten abrollen
- An der Boulderwand mit den Füßen knapp über der Matte die Landezone kontrollieren, loslassen und nach hinten abrollen

schwieriger

- Schwierigere Vorübung zum Abrollen: Rückwärts- und Vorwärtsrollen über die Schulter üben
- Schwierigere Vorübung zum Abspringen: von A nach B springen und den Schwung mit einer Kniebeuge abfangen, möglichst geräuschlos landen
- An der Boulderwand in Bodennähe stehen; die Landezone kontrollieren; hinunterspringen und abrollen
- In Bodennähe klettern, die Landezone kontrollieren und hinunterspringen; dabei sicher auf beiden Füßen landen
- Einen Boulder klettern. Dann auf eine festgelegte Höhe abklettern, die Landezone kontrollieren, hinunterspringen und abrollen

Material: Tape oder Ähnliches zum Definieren der Absprung- und der Landezonen

Klippen



Die Kinder und Jugendlichen können in unterschiedlichen Situationen klettern.

Die Kinder und Jugendlichen haben ein Seilstück an ihrem Klettergurt mit einem doppelten Achter eingebunden. Sie üben das Klettern auf Bauchhöhe in verschiedenen Situationen (rechte und linke Hand, rechte und linke Karabineröffnung, unterschiedliches Gelände, unterschiedliche Expressschlingen). Falls es an der Boulderwand Haken hat, hängen die Expressschlingen daran. Alternativ kannst du diese mittels Bandschlingen an guten Griffen an der Boulderwand befestigen.

einfacher

- Vom Boden aus verschiedene Klettsituationen üben
- An der Boulderwand verschiedene Klettsituationen üben

schwieriger

- Als Parcours verschiedene Klettsituationen ablaufen und klettern
- Im Toprope gesichert eine Route klettern; an jeder Expressschlinge eine Ruheposition einnehmen und auf Bauchhöhe klettern

Material: Seilstücke, Klettergurt, Expressschlingen, Bandschlingen, nicht zu steile Kletter- oder Boulderwand mit vielen grossen Griffen

Quelle: Biller, J. (2023): Manual Sportklettern. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für

Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO