

## Sportklettern: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Als Erscheinungsform bezeichnet man Bewegungs-, Verhaltens- oder Spielmuster, die sich in konkreten sportlichen Situationen beobachten lassen und die trainierbar sind. Damit die Leiterinnen und Leiter diese bei ihren Kindern und Jugendlichen ausbilden können, lernen sie zusätzlich die entscheidenden Trainingsformen kennen.



Es werden grundsätzlich zwei Arten von Erscheinungsformen unterschieden. Die erste dreht sich rund um Sicherheit. Die zweite basiert auf der Klettertechnik und kommt in allen Disziplinen des Sportkletterns vor.

Als Leiterin oder Leiter Sportklettern liegt der Schwerpunkt primär auf ein spielerisches und vielfältiges Training der einzelnen Erscheinungsformen. Entsprechend bilden sie den Ausgangspunkt für das Planen und das Durchführen der Aktivitäten und Trainings. Je nach Veranstaltung werden andere Formen des Trainings gewählt.

# Trainingsformen

## zu den Erscheinungsformen Sicherheit

- Riskante Situationen gesundheitsschonend meistern
- Verantwortungsbewusst sichern und spotten

## zu den Erscheinungsformen Klettertechnik

- Sich effizient stabilisieren
- Systematisch visualisieren
- Die Füße präzise setzen
- Entschlossen aus den Beinen stossen und mit den Armen ziehen
- Präzise greifen

---

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**