

# Sportklettern: Hoch hinaus? Aber sicher!

**Klettern in der Halle boomt. Und auch in der Schule wird es immer beliebter. Nebst dem Erlebnis spielen aber auch Sicherheitsaspekte eine zentrale Rolle.**

Sportklettern hat sich in den letzten Jahren als Schulsport-Disziplin etabliert. Immer häufiger findet man in Sporthallen neben Reck und Sprossenwand auch Sportkletteranlagen. Tatsächlich lassen sich viele Werte dieser Sportart mit dem Lehrplan vereinbaren: Sportklettern entwickelt die Sozialkompetenz, weil die Schüler/-innen einerseits beim Sichern Verantwortung übernehmen und andererseits beim Klettern Vertrauen schenken müssen.

Geklettert wird oft auch in Teambuildingevents oder mit verhaltensauffälligen Schülern oder ehemaligen Drogenabhängigen. Für die Lösung einer Aufgabe muss ein grosses Mass an Eigeninitiative erbracht werden, wodurch das selbständige Handeln gefördert wird.

Durch Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und Schulung der Bewegungskoordination werden Haltung und Körper- sowie Bewegungsgefühl verbessert.

Sportklettern eignet sich gut für leistungsschwache Schüler, weil alle von Beginn an Erfolgserlebnisse haben können. Und weil auch eher ungelenke oder übergewichtige Schüler beim Sichern eine wichtige Funktion erfüllen können.

## Erhöhtes Risiko

Zwar gilt Sportklettern als Sportart mit erhöhten Sicherheitsanforderungen, zählt aber nicht zu den Risikosportarten. Monique Walter, bfu-Verantwortliche für Bergsport: «Klettern wirkt auf den ersten Blick gefährlich. Die Bewegung in der Vertikalen ist ungewöhnlich, die Gefahr eines möglichen Absturzes ist spürbar und beängstigend. Doch mit der entsprechenden Ausbildung und Begleitung ist das Hallenklettern eine sehr sichere Sportart.»

Wichtig sei eine sorgfältige Einführung in die Sicherungstechnik. Studien belegen, dass 30 bis 50 Prozent aller Kletternden falsch sichern. «Am besten besucht man dafür einen Einführungskurs, wie er in den meisten Kletterhallen angeboten wird. Dort kann man auch das nötige Material wie Klettergurt, Seil und Kletterschuhe mieten.»

[Weitere Inhalte zum Thema Sportklettern in dieser Übersicht.](#)

## Kantonale Regelungen

Es gibt keine gesamtschweizerischen Bestimmungen zum Klettern im Schulsport. Dennoch haben einige Kantone Richtlinien erlassen, so zum Beispiel Freiburg: Dort dürfen seit August 2010 Lehrpersonen nur dann mit Schülern klettern, wenn sie Bergführer oder J+S-Leiter «Bergsteigen» oder «Sportklettern» sind oder eine Spezialausbildung vom Kanton absolviert haben.

Der Kanton Uri, der zwar Bouldern (seilfreies Klettern in Absprunghöhe) mit Matten ohne Zusatzausbildung

erlaubt, Klettern im Top-Rope (Seil wird von oben umgelenkt, Partner sichert den Kletternden vom Boden aus) aber nur für ausgebildete Lehrpersonen vorbehalten.

## Freie Sicht auf Schüler

Wichtig für die Lehrperson: Die Schüler/-innen müssen jederzeit überwacht werden können, insbesondere am Anfang. Gemäss J+S-Richtlinien sollte die Gruppengrösse pro Leiter in der Halle maximal 12 Schüler umfassen, bei grösseren Gruppen wird eine zusätzliche Leiterperson empfohlen. «Je nach Hallenkonstruktion können nur sehr wenige Seilschaften von einer Lehrperson im Auge behalten werden. Die Seilschaften sollten aber immer in Sichtweite sein, also nicht verteilt über die ganze Halle.»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**