

# Inhalt



	Vorwort und Vorüberlegungen	4 - 5
<b>1</b>	Begriffe aus dem modernen Klettersport	6 - 9
<b>2</b>	Die Ausrüstung	9 - 11
<b>3</b>	Ausrüstungscheckliste	11
<b>4</b>	Didaktische Prinzipien des Kletterns	12
<b>5</b>	Zum Klettern	13
<b>6</b>	Leistungsbestimmende Faktoren der Kletterhandlung	14 - 16
<b>7</b>	Hinweise und Tipps für den Unterricht	17 - 20
<b>8</b>	Sichern kommt von Sicherheit	21 - 23
<b>9</b>	Kletterspiele für die Schule	24
<b>10</b>	Kletterspiele an Sportgeräten in der Turnhalle	25 - 27
<b>11</b>	Kletterspezifische Bewegungsaufgaben	27 - 28
<b>12</b>	Kletterspiele an künstlichen Kletterwänden	29 - 33
<b>13</b>	Spielformen zur Technik	34
<b>14</b>	Spiel- und Wettkampfformen	34
<b>15</b>	Kletterregeln	35
	Bildnachweise / Literaturangaben	36



# Vorwort



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

vielleicht geht es Ihnen so wie mir: Klettern stellt mehr als nur einen Sport dar – es ist vielmehr als nur ein unbeschreibliches Gefühl – eben ein eigener Lebensstil, eine Philosophie. Kletterer unter sich bilden eine Gemeinschaft, die von dem gemeinsamen Wunsch bestimmt ist, bis an die persönlichen Grenzen vorzustoßen und die Grenzen des Menschenmöglichen zu definieren. Kletterer versuchen sich das Leben so schwer wie möglich zu machen: In diesen entscheidenden Augenblicken lernen wir am meisten über uns selbst und entdecken, was wir wirklich erreichen können. Dabei sollte der Weg das Ziel sein – und die Erfüllung seines ganz persönlichen Traumes, der recht individuell ausfallen kann. Jenseits der körperlichen Leistung bietet der Klettersport die großartige Chance, eine phantastische Natur zu erleben, interessante Länder zu bereisen und eine uneingeschränkte Freiheit zu genießen!

**Dieser Band hat das Klettern im schulischen Sportunterricht im Fokus – er kann jederzeit auch auf den privaten Anwendungsbereich übertragen werden, ohne dass es in diesem Band noch einmal besonders erwähnt wird.**

Klettern ist inzwischen ein wichtiger Inhalt des Sportunterrichts geworden. Es hat aufgrund des hohen Erlebniswertes einen starken Aufforderungscharakter für Kinder und Jugendliche. Das Klettern erfolgt gesichert mit Karabinern, Klettergurt und Seil. Die Schüler erkennen, dass Klettern nicht nur Mut und Kraft verlangt, sondern, dass sich die Kletterhandlung aus verschiedenen leistungsbestimmenden Faktoren zusammensetzt.

Klettern ist nicht schwer und auch nicht gefährlich – sofern die wichtigsten Regeln bekannt sind und auch richtig angewendet werden. Dann ist das Bezwingen der Wand ein aufregendes Erlebnis mit hohem Spaßfaktor. Schüler stoßen dabei ständig an ihre individuellen Grenzen, müssen etwaige Ängste überwinden und Mut beweisen. Die Angst ist beim Klettersport von vornherein ganz klar definiert und mit Alltagsängsten nicht zu vergleichen. Klettern ist eine Sportart, die Körper und Geist zugleich fordern.

Klettern verbessert das ganzheitliche Bewegungshandeln des Schülers und trägt zu einer besseren Körperhaltung bzw. Körperbeherrschung bei. Es fördert u. a. folgende Funktionen:

- Anpassungsfähigkeit
- Wahrnehmungsfähigkeit
- Aufmerksamkeitsschulung (Risiken abschätzen)
- Kommunikationsfähigkeit
- Raumgefühl und Raumwahrnehmung
- Körperliche Funktionen wie Muskelstärkung, Ausdauer etc.

# Vorwort



Klettern ist ein natürliches und ursprüngliches Bewegungsbedürfnis von Kindern, das im Schulsport noch mehr berücksichtigt werden sollte. Bei schönem Wetter kann die Klasse auch zu natürlichen Kletterfelsen gehen, um dort das gesicherte Klettern (Toprope) in freier Natur zu üben oder einfach horizontal aus sicherer Absprunghöhe der Wand entlang bouldern.

Sicherheit ist beim Klettern das Allerwichtigste – der Schwerkraft wegen. Im Alltag ist diese Kraft sehr nützlich. Sie hält uns fest auf der Erde und verhindert, dass wir sprichwörtlich den Boden unter den Füßen verlieren. Leider versucht die Schwerkraft auch beim Klettern auf Berge und Felsen uns auf den Boden zurückzuholen. Das kann zu lebensgefährlichen Stürzen führen. Deshalb ist die gezielte Hinführung zum Klettersport besonders wichtig. Somit können Risiken von vornherein besser eingeschätzt, Stürze vermieden werden und der Schüler kann sicher nach oben gelangen. In einer kurzen Einführung lernen die Kletteranfänger alle notwendigen Techniken, Kniffe und Sicherheitsvorkehrungen.

Wer klettern will, braucht eine gute Grundausrüstung. Die ist nicht ganz billig. Klettergurt, Seil, Kletterhaken, Schlingen, Helm und Rucksack können mehrere Hundert Euro kosten. Oft ist es für Anfänger aber möglich, erst einmal eine Ausrüstung zum Testen auszuleihen, bis sich der Anfänger auch sicher ist, ob Klettern wirklich das Richtige für ihn oder sie ist.

Der folgende Ratgeber gibt einen gezielten Einblick in den Klettersport und stellt alles Wissenswerte für Interessierte, Lehrerinnen und Lehrer, Schülerinnen und Schüler und für eine erfolgreiche Organisation im Freizeitbereich und Sport- sowie fächerübergreifendem Unterricht auf leicht verständliche Weise dar.

Viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung wünschen Ihnen das Team des Kohl-Verlages und

*Bandi Koeck*



## Über den Autor:

**Bandi Romeo Koeck**, geboren am 28. Oktober 1980 in Feldkirch/Österreich, glücklich verheiratet und Vater von drei Kindern, schreibt, seitdem er schreiben gelernt hat. Nach dem Englischstudium und Aufhalten in England, Irland und den USA unterrichtete er in Österreich, der Schweiz, Liechtenstein und Spanien und arbeitete zudem als Jugendleiter in der offenen Jugendarbeit sowie als Trainer für Jugendaustausche und EU-Projekte. Die dort gesammelten Erfahrungen sind für ihn von unschätzbarem Wert. Auf seinen unzähligen Reisen an alle Ecken und Enden der Erde bekommt er immer neue Inspirationen für seine Bücher. Mehr von ihm unter:

[bandikoeck.com](http://bandikoeck.com).



**netzwerk  
lernen**

**zur Vollversion**



Nachstehend werden in einem kleinen **Glossar** wichtige Begriffe des modernen Klettersports angeführt, die natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit stellen. Hier soll Klarheit geschaffen werden, dass der **GriGri** keine neue Salamanderart ist, die **Magic Plate** keine Designerdroge darstellt, die **Sanduhr** nicht nur fürs Zähne putzen verwendet werden kann, der **Schweineschwanz** bei Kletterern nicht als Delikatesse gehandelt wird und **pendeln** am Fels keinen Aberglauben hervorruft. Bei manchen dieser Ausdrücke handelt es sich um richtigen „Klettererslang“.

ablassen	passives Abseilen einer Person
Abseilachter (oder Achter)	Gerät zum Sichern und Abseilen
abseilen	kontrollierter Abstieg am Seil
abspecken	Abnutzen der Felsoberfläche
Achterknoten	spezieller Anseilknoten
Ankerstich	einfacher Durchsteckknoten
anseilen	sich fest mit dem Seil verbinden
ausbouldern	Passagen einer Route probieren
auschecken	anschauen oder probieren einer Route
Bandschlinge	Rundschlinge für vielfältige Absicherungen
Begehung	Klettern einer Tour
Bouldern	Klettern in Absprunghöhe
Bremshand	Hand hinter der Sicherung
Bulinknoten	spezieller Anseilknoten (doppelter Bulin)
Chalkbag	kleines Säckchen für Magnesia
clean	ohne irgendeine belassene Sicherung
clippen bzw. klinken	Einhängen des Seils in die Expresse
Crashpad	Sturzmatte beim Bouldern
Crux	Schlüsselstelle, schwierigste Stelle der Tour
Drahtschnapper (Wire Gate)	Karabinerverschluss aus Draht
Dreipunktregel	Klettertechnik; immer mit drei Punkten am Fels
dynamische Sicherung	Sicherungsmethode für weiche Stürze





eindrehen	Klettertechnik, bei der man seitlich zum Fels steht
einhängen	Seil in einen Karabiner oder in eine Umlenkung hängen
Expressschlinge (Expresse bzw. Pärchen)	Karabinerpaar für die Verbindung zwischen Seil und Haken
Fädeln	Seil direkt durch die Hakenöse führen
Fangstoß	Kraft, die beim Sturz auf den Kletterer wirkt
Felskopf	flacher (höchster) Teil eines Felsmassivs
Fingerbeuger	Muskel zum Beugen der Finger
fixierter Achter	am Karabiner befestigter Abseilachter
Fixpunkt	Fixe Verankerung im Fels
Flying Fox	Seilrutsche
Free solo	Klettern ohne jegliche Sicherung
Friend	Aufwändiges Klemmgerät für parallele Risse
Frosch	Klettertechnik, die an einen Frosch erinnert
GriGri	Selbstblockierendes Sicherungsgerät
Grounder	Sturz auf den Boden
Halbmastwurf	Sicherungsknoten
hängende Finger	verletzungsvorbeugende Grifftechnik
HMS	Abkürzung für Halbmastwurfsicherung
Hüftgurt	Kurzbegriff für Hüftsitzgurt (Sportklettergurt)
Karabiner-offen-Bruch	Karabinerbruch aufgrund eines offenen Schnappers
Kevlarschlinge	Spezielle, sehr kantenstabile Reepschnurart
Klebhaken	(falsche) Kurzbezeichnung für Verbundankerhaken
Klemmblock	Stein, der in einem Riss verkeilt liegt
Klemmkeil	Sicherungsmittel für Risse
Knickbelastung	Gefährliche Belastung eines Karabiners
Körperschwerpunkt (KSP)	Massenmittelpunkt des Körpers
Körpersicherung	Sicherung des Kletterers über den Gurt des Sichernden
Kräfte-dreieck	Verbindung zweier Fixpunkte zur Lastverteilung
krangen	Verdrehen des Seils in sich (nervend und gefährlich)
Magic Plate	eine Version der Platte zur Sicherung von Nachsteigern
Magnesia	weißes Pulver, das den Handschweiß bindet
Mastwurf	Sicherungsknoten, bes. für die Selbstsicherung
Maximalkraft	größtmögliche Kraft
Moral	Synonym für Mut beim Vorstieg
Normalhaken	in den Fels geschlagene Haken
On sight	Begehungsstil von Kletterrouten
pendeln	Schwingen am Seil
Piazen	Klettertechnik, die auf Gegendruck basiert
Pinkpoint	Begehungsstil von Kletterrouten
Plaisir	gut abgesicherte Genussroute (mehrere Seillängen)
Plattensicherung	Sicherung des Nachsteigers



Wander- oder Gletscherseile. Praktisch ist eine gekennzeichnete Mitte des Seils. Vom Kauf eines gebrauchten Seiles ist abzuraten, da ungewiss ist, wie oft der vorige Besitzer in dieses gestürzt ist. Bei häufigem Klettern eignet sich auch ein sog. Seilsack, welcher die schnelle Verwendung und Aufbewahrung zum Vorteil hat.



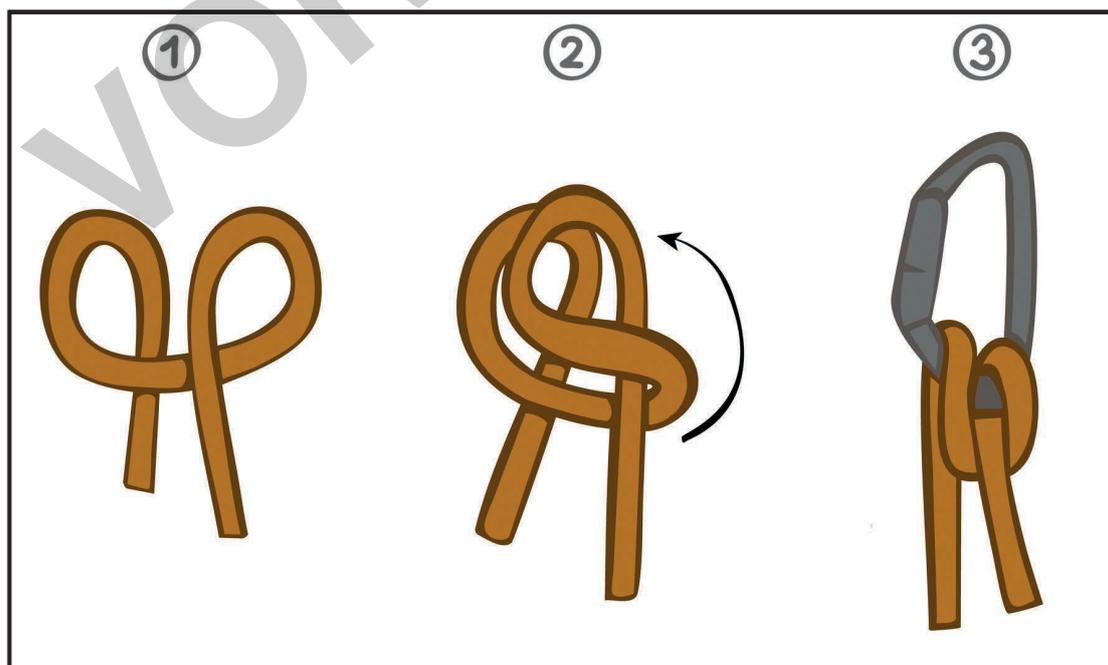
Der **Kletterhelm**, welcher in Klettergärten ein unverzichtbares Utensil darstellt, findet glücklicherweise immer mehr Verwendung. Gerade beim sog. übereinander Klettern wird oft schnell ein Felsbrocken losgetreten. Beim Kauf eines Helmes gibt es auch größere Preisunterschiede. Das liegt vor allem wie auch bei den Seilen am Gewicht. Das stellt vor allem für Profikletterer eine wichtige Komponente dar.

Weiterhin zählen zur Ausrüstung eines Kletterers **leichte, bequeme Kleidung** sowie allenfalls **Magnesia** (entweder in Pulverform oder als sog. „Chalk Balls“) mit einem „Chalk Bag“ (kleine Umhängetasche) und andere Hilfsmittel und Gimmicks.

Wichtig vor dem Aufstieg ist die Kontrolle der Ausrüstung. Dies geschieht am besten gegenseitig als „Partner Check“. Für Klettern im Freien bzw. bei kleineren Touren ist regendichte Kleidung (am besten mit Wind-Stopper-Funktion) unverzichtbar. Auf 500 m Höhe herrschen oft ganz andere Temperaturen als im Tal.

#### Sicherungsgeräte:

ATC oder Tube ist ein spezielles Sicherungsgerät, GriGri ein anderes, selbst blockierendes. Ein Belay Master ist ein spezieller Sicherungskarabiner. Ein Klemmkeil ist ein Sicherungsmittel speziell für Risse.



Anleitung Halbmastwurfsicherung (HMS) mit Karabinerhaken



Richtiges Sichern beim Klettern.



Grundsätzlich wird unterschieden in zwei Sicherungstechniken:

- ➔ Sichern im Top-Rope.
- ➔ Sichern im Vorstieg.

Beim Top-Rope (das Seil kommt von oben!) wird über eine Umlenkung gesichert. Diese Form der Absicherung ist, da kein Sturzrisiko besteht, sehr sicher und eignet sich daher besonders für Anfänger. Aber auch für Könnler ist sie sehr gut geeignet, etwa zu Trainingszwecken oder zum Einstudieren neuer und schwieriger Routen.

Beim Klettern im Vorstieg hat der Kletterer selbst für die Absicherung zu sorgen. Dies macht er, indem er das Seil fortlaufend in Zwischensicherungen einklinkt und es am Ende der Route in die Umlenkung einhängt bzw. einfädelt. Das Vorstiegs-Klettern verlangt daher viel mehr an Aufmerksamkeit und Kraft als beim Top-Ropen von Nöten ist. Beim Top-Rope-Klettern kann man sich voll und ganz auf das Klettern konzentrieren. Diese Sicherungstechnik wird grundlegend für den schulischen Zweck empfohlen, da beim Vorstieg ein größeres Sicherheitsrisiko besteht.

*Immer entsteht unter Kletterern die Ansicht, dass Klettern im Top-Rope nichts mit dem „echten“ Klettern zu tun hat – über diese Einstellung werden die Schüler nicht informiert: Klettertalente können durchaus im Vorstieg klettern!*

### Einige Hinweise für das Sichern:

**Anseilknoten:** Der gesteckte Achter ist heute der am häufigsten verwendete und bewährteste Knoten zum Anseilen. Er wird direkt in die dafür vorgesehenen Schlaufen des Klettergurtges geknüpft.

**Sicherungsknoten:** Seit Jahrzehnten bewährt sich bei der Partnersicherung der Halbmasterwurf (HMS) sowie Sicherungskarabiner. Vorteilhaft sind die einfache Handhabung und die Möglichkeit des dynamischen Sicherns: Bei einem Sturz lässt der sichernde Partner noch etwas Seil durch den Karabiner laufen. Damit wird ein Teil der Energie in Reibungswärme umgewandelt. Dadurch ist der Fangstoß um einiges geringer.

**Schüler mit langen Haaren unbedingt auf die Gefahr des sich im Knoten Verfangens hinweisen und ggf. Haare zusammenbinden lassen!**

**Partnersicherung:** Im Unterricht mit Kindern empfiehlt es sich, beim Erlernen der Partnersicherung zuerst in Serie zu sichern, d. h. von zwei hintereinander stehenden Kindern. Diese Methode gewährt auch bei Unsicherheiten oder Fehlern in der Seilhandhabung immer noch höchste Sicherheit.

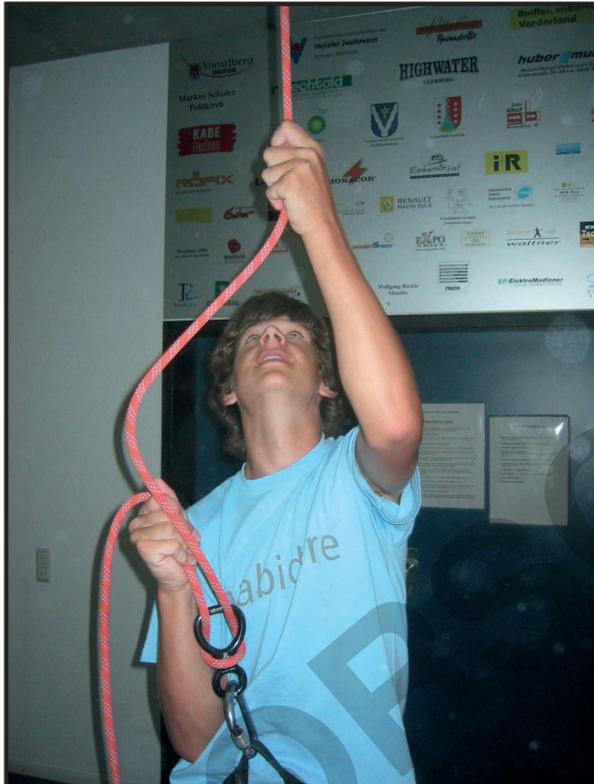
**Wenn der Kletterer viel schwerer ist als sein Sicherungspartner, dann ist die Seriensicherung ein Muss!**

**Standort des Sichernden:** Er steht immer in Wandnähe, d. h. möglichst senkrecht unter der Umlenkung bzw. der ersten Zwischensicherung. Bei Absturzgefahr (z. B. steiles Gelände im Klettergarten) muss er sich zusätzlich mit einer Selbstsicherung (etwa mit Bandschlinge und Sicherungskarabiner) sichern.

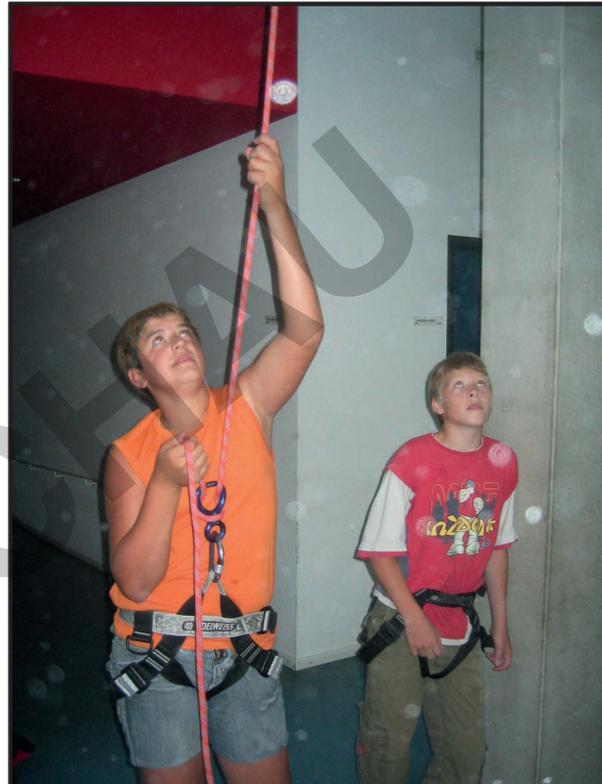


**Sicherungsbewegung:** Der Sichernde muss lernen, zwischen Führungsseil (führt zum Kletternden) und Bremsseil zu unterscheiden: Das Führungsseil darf nicht durchhängen und das Bremsseil darf auf keinen Fall losgelassen werden (Hinweis: „Lass immer diese Hand am Seil!“).

Beim Herunterlassen des Kletterers wird das Bremsseil mit beiden Händen gehalten und mittels Übergreifen eingegeben. Das Eingeben des Bremsseils parallel zum Führungsseil verhindert Krangelbildung! Dieser Hinweis ist ein Muss für die Schüler.



Falsch: Das Seil hängt durch.



Richtig: Das Seil ist gespannt.

Beim Vorstiegsklettern ist das **richtige Einklinken** des Seils in die Expressschlingen unabdingbar, um ein Ausklinken des Seils aus dem Karabiner einer Expresse zu verhindern. Das Seil muss immer von hinten, also von der Wand her nach vorne, durch den Karabiner laufen. Der Sicherungspartner soll aufmerksam beobachten, um den Kletterer auf etwaige auffällige Fehler hinzuweisen. Die richtigen Handgriffe sind so oft zu üben, bis sie „in Fleisch und Blut“ übergegangen sind. Sie sollten sowohl mit der rechten als auch der linken Hand beherrscht werden.

**Korrekte Seilführung:** Wer bei korrekter Seilführung fällt, erhält den Fangstoß direkt auf den Anseilgurt. Bei einer schlechten Seilführung besteht die Gefahr, dass sich bei einem Sturz ein Bein im Seil verwickelt und dadurch der Fangstoß zuerst auf das Bein kommt – mit der Folge, dass sich der Kletterer unkontrolliert dreht und kopfüber stürzt.