

Thomas Hoffmann
Uhlandstraße 1
59519 Möhnesee
Tel.: 02924-7050
Fax: 02924-7050
hot.1@freenet.de

Gesamtschule Soest
Canadischer Weg 16
59494 Soest
Tel.: 02921-96730
Fax: 02921-967323

Sportklettern in der Schule



Teil I: Grundlagen

Klettern ist die Kunst, auf dem Umweg über eine steile Wand zu der Stelle zurückzukehren, an der man sich sowieso schon befunden hat.

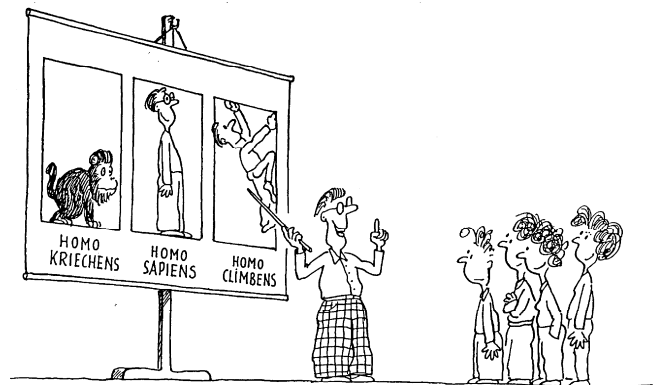
Das vorliegende überarbeitete Konzept dient als Arbeitspapier für Lehrerfortbildungen *Klettern als Schulsport*. Eine Veröffentlichung und Weitergabe an Dritte ist derzeit nicht vorgesehen. Konstruktive Kritik, Rückmeldungen und Anregungen sind ausdrücklich erwünscht.

Inhalt	Seite
Einführung.....	3
Lernziele für Lehrkräfte.....	9
Sicherungsmaterial / Kletterwand.....	11
Sicherungsmaterial / Ausrüstung.....	13
Kletterseile.....	13
Karabiner.....	14
Kletterschuhe.....	14
Klettergurte.....	15
Sicherungstechnik / Knoten.....	16
Der gesteckte Achterknoten.....	17
Der Halbmastwurf.....	18
GRIGRI.....	19
Toprope.....	20
Unfälle an der Kletterwand.....	22
Spielformen beim Klettertraining.....	24
Spiele an der Kletterwand.....	27
Fachbegriffe.....	29
Literatur.....	30
Eigene Ergänzungen.....	32

Einführung

Das Sportklettern hat in den letzten Jahren eine enorme Entwicklung bezüglich Popularität und Leistungsstandard sowie Erkenntnisstand in Bewegungs- und Trainingslehre erfahren. Mit der Entwicklung von künstlichen Griffelementen und Kletterwänden sind die Einsatzmöglichkeiten des Kletterns im Bereich des Breiten- und Leistungssports erheblich erweitert worden.

Durch die mittlerweile gute Erreichbarkeit von künstlichen Klettermöglichkeiten, deren Zahl ständig zunimmt, gewinnt das Klettern auch im Bereich der Schule immer mehr an Bedeutung. Während früher Klettern in der Schule nur auf wenige Projekte engagierter und entsprechend ausgebildeter Pädagogen beschränkt war, ist es heute fast für jeden Lehrer machbar. Damit ergibt sich zwangsläufig die Notwendigkeit einer entsprechenden Ausbildung der Lehrer, die die vielfältigen Möglichkeiten des Kletterns in der Schule einsetzen möchten.



Klettern in der Schule ist in allen Altersbereichen möglich und sinnvoll. Für die Aufnahme des Sportkletterns in den Schulsport spricht u. a., dass Klettern...

- ⇒ einen hohen Motivationswert hat („In-Sportart“) und so Schüler zum Sport geführt werden können, die an den herkömmlichen Sportarten keinen Spaß haben;
- ⇒ in der Regel zu zweit oder in einer Gruppe stattfindet und somit soziale Kontakte pflegt und zu Verantwortungsbewusstsein erzieht;
- ⇒ eine Sportart ist, die den ganzen Körper beansprucht, und somit den vielfach zu beobachtenden Schwächen der Körpermuskulatur entgegenwirkt;
- ⇒ an künstlichen Kletterwänden - bei sachgemäßer Ausführung – ein sehr geringes Verletzungsrisiko birgt.

Einführung

Verschiedene Modellversuche haben gezeigt, dass gerade auch im Bereich der Sonderpädagogik Klettern gewinnbringend eingesetzt werden kann. Für den Schulbereich eröffnen sich analog neue Möglichkeiten bei der Arbeit mit verhaltensauffälligen Schülern.

Bei der Qualifikation der Lehrer muss unterschieden werden zwischen Klettern an künstlichen Kletterwänden und Klettern an natürlichem Fels in der freien Natur. Das sicherlich wünschenswerte Klettern in der freien Natur mit seinen um ein vielfaches erweiterten Möglichkeiten im Bereich der Persönlichkeitsbildung erfordert eine deutlich erweiterte Ausbildung im Vergleich zum Klettern an künstlichen Wänden, insbesondere in den Bereichen Ausrüstung, Sicherungstechnik, Taktik und Naturschutz. Neben den erhöhten Anforderungen an die Lehrkraft führt auch eine wenig sinnvolle Umweltpolitik - die meisten natürlichen Klettermöglichkeiten in Nordrhein-Westfalen dürfen derzeit für den Klettersport nicht genutzt werden - dazu, dass das Klettern in der Schule fast ausschließlich an künstlichen Kletterwänden stattfinden wird.

Definitionen:

Klettern ist jede Fortbewegung im Gelände, bei der es notwendig ist, die Hände zur Erhaltung des Gleichgewichts oder auch zur Kraftunterstützung einzusetzen.

Beim Sportklettern werden zur Fortbewegung ausschließlich natürliche Haltepunkte im Fels bzw. Griffe und Tritte der Kletterwand verwendet. Technische Hilfsmittel (Seil, Haken, Klemmkeile, ...) dienen nur der Sicherung, nicht aber als Halte- oder Rastpunkte.

Einführung

„Verantwortlich für die Aufsicht in der Schule ist der Schulleiter bzw. die Schulleiterin. Ihnen obliegt die Organisation und Überwachung der Aufsicht. Die konkrete Aufsichtspflicht obliegt allen Lehrkräften der Schule und ist eine Dienstpflicht. Andere Personen, z. B. Eltern, ältere Schülerinnen und Schüler, schulfremde Personen, können als „geeignete Hilfskräfte“ zur Aufsicht im Sportunterricht und in anderen Schulveranstaltungen nur zeitweise herangezogen werden. Das bedeutet, dass Aufsichtsfunktionen nicht auf Dauer Hilfskräften übertragen werden dürfen. Die Lehrkraft kann sich durch den Einsatz von Hilfskräften entlasten, sie wird jedoch nicht von ihrer Verantwortung und von der Aufsichtspflicht befreit.

Eine wirksame Entlastung setzt voraus, dass die Übertragung von Aufsichtsbefugnissen im Einzelfall sachgemäß und ausreichend erscheint, dass die Lehrkraft die jeweilige Hilfsperson unter Berücksichtigung ihrer Eignung und Fähigkeiten sorgfältig auswählt und anleitet und dass sie selbst jederzeit in der Lage ist, die Aufsichtsführung der Hilfskraft zu überwachen und eine wirksame Oberaufsicht auszuüben. Diese Verpflichtung der Lehrkraft gilt auch für den Besuch schulfremder Sporteinrichtungen und für die Einbeziehung schulfremder Übungsleiter und Trainer. Bei längeren Aufsichtszeiträumen, z.B. Spielfest, Skikurs oder Arbeitsgemeinschaft, ist die nachweisliche Beauftragung durch die Schulleitung bzw. die Schulaufsichtsbehörde erforderlich.“

(Erläuterungen zum Runderlass (Literatur 17), Seite 25 ff)

Wer mit Schülern Kletterprojekte durchführen will, sollte bedenken, dass er als Lehrer immer die Verantwortung für seine Schüler trägt. Es ist also nicht möglich, mit einer Schülergruppe eine Kletterhalle aufzusuchen und die Durchführung - mangels eigener Kompetenz - dem dortigen Personal zu überlassen. Dieses schließt natürlich nicht aus, kompetentes Personal als Verstärkung mit einzubeziehen. Die Erfahrung zeigt leider, dass die fachliche und pädagogische Kompetenz des Kletterhallenpersonals nicht immer gegeben ist. Es gibt derzeit noch keine verbindlich vorgeschriebene Qualifikation für „Kletterlehrer“ an künstlichen Kletteranlagen. Aus Kostengründen werden auch gerade bei kommerziellen Anlagen angelernte Kräfte eingesetzt, die den notwendigen Sicherheitsstandard nicht gewährleisten.

Die im neuen Sicherheitserlass aufgezeigte Möglichkeit, den fachlichen Teil des Kletterunterrichts dem Hallenpersonal zu übergeben, sofern der Lehrer sich über „die örtlichen Gegebenheiten, den organisatorischen Ablauf, die Qualifikation des Kletterhallenpersonals und den Sicherheitseinrichtungen“¹⁸⁾ informiert hat, macht in der Praxis wenig Sinn. Mit Informieren allein erfüllt der Lehrer sicher nicht seine Fürsorgepflicht gegenüber den Schülern. Will er die Angaben bewerten und überprüfen, so braucht er fundierte fachliche Kenntnisse.

Einführung

Die notwendigen fachlichen Voraussetzungen, die Lehrkräfte benötigen, um Sportklettern im Rahmen des Schulsportes anbieten zu können, sind im Sicherheitserlass¹⁸⁾ aufgelistet:

- *Kenntnisse theoretischer Grundlagen (inkl. Risiken und Gefahren, Kletterunfälle)*
- *Praktische Erfahrungen mit elementaren Grundtechniken des Kletterns*
- *Kenntnisse methodischer Vorgehensweisen und Organisationsformen*
- *Wissen um spezifische Vermittlungsformen für ängstliche oder motorisch schwächere Schülerinnen und Schüler*
- *Kenntnisse und Beherrschung verschiedener Sicherungstechniken*
- *Material-, Ausrüstungs- und Knotenkenntnisse*
- *Kenntnisse der Sicherheitsbestimmungen für künstliche Anlagen (Bau, Pflege, Wartung)*
- *Kenntnisse der alternativen Nutzung von Geräten und Gerätekombinationen für das Klettern*
- *Kenntnisse kletterspezifischer erster Hilfe*

Von den Bezirksregierungen werden Lehrerfortbildungen „Klettern als Schulsport“ angeboten, in denen interessierte Lehrkräfte die aufgelisteten fachlichen Voraussetzungen erwerben können. Diese Veranstaltungen erfordern einen Zeitaufwand von 5 – 6 Fortbildungstagen. Auch der deutsche Alpenverein bietet entsprechende Kurse an, die allerdings kostenpflichtig sind.

Das Klettern im Rahmen einer schulischen Veranstaltung (Sportunterricht, Projekte, Arbeitsgemeinschaften, Wandertage, etc.) ist nur dann zu vertreten, wenn der begleitende Lehrer eine auf den Schulbetrieb ausgerichtete Kletterausbildung besitzt. Eine wenige Stunden dauernde Einführungsveranstaltung ist keinesfalls ausreichend die im Sicherheitserlass geforderten fachlichen Voraussetzungen zu erwerben.

Einführung

Beim Besuch einer Kletteranlage wird es in der Regel notwendig sein, das Sicherungsmaterial (Seile, Gurte, Karabiner) vom Betreiber auszuleihen. Auch hierbei ist eine Kontrolle der Materialien durch den Lehrer unabdingbar. Kritische Stellen sind z. B. die Einbindeschlaufen bei den Klettergurten, die Verschlussmechanismen bei den Karabinern und die Seilenden bei den Sicherungseilen. Bei den Seilenden ist zu kontrollieren, ob der tragende Seilkern noch bis zum Seilende vorhanden ist.

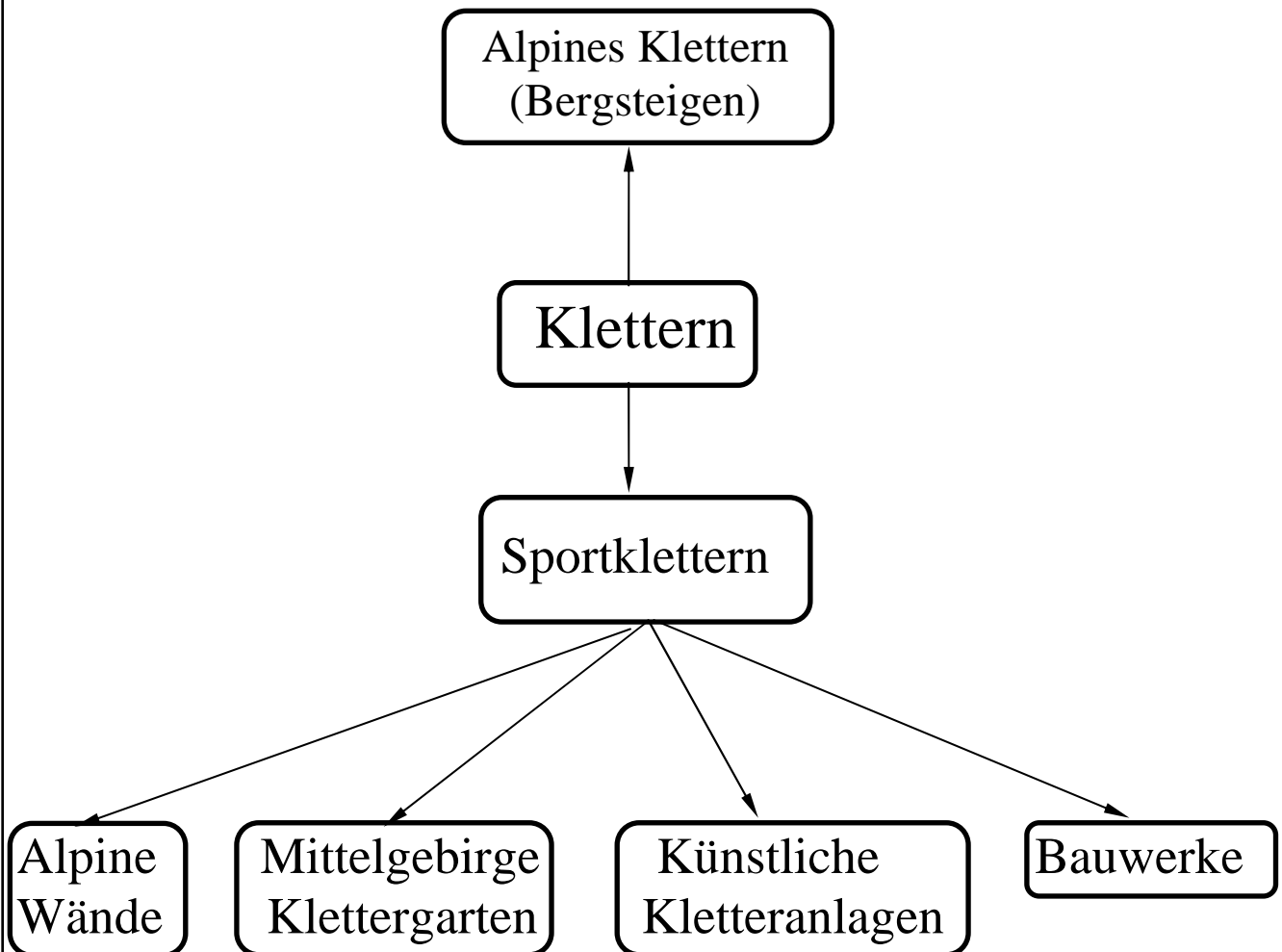
Die Kontrolle installierter Toprope-Seile gelingt leicht, wenn man die Seilenden verknotet und das Seil dann nach beiden Seiten durchzieht. Ist der Mantel an einer Stelle beschädigt, muss es ausgewechselt werden.

Probleme treten häufig beim Anlegen der Gurte auf, wenn vom Betreiber eine Kiste mit verschiedenen Klettergurten zur Verfügung gestellt wird. Bei unbekanntem Gurte ist es keine Schande, sich die Handhabung zeigen zu lassen. Wer selber Gurte für die Schule anschafft, sollte sich auf Modelle gleicher Handhabung (Verschlussmechanismus, Einbindeart,...) beschränken. Eine Kopie der den Gurten beiliegenden Betriebsanweisung sollte auf die Materialkiste und / oder in den Materialschränk geklebt werden.

Bei größeren Kletteranlagen ist es sinnvoll, den Übungsbetrieb aus Gründen der Aufsicht auf jeweils einen bestimmten Bereich zu beschränken. Bei vorheriger Absprache mit dem Betreiber der Anlage sollte es möglich sein, den Übungsbereich für die Gruppe zu reservieren.

Die Knoten und den Ablauf des Sicherns sollten die Schüler bereits vor dem Besuch der Kletteranlage beherrschen. Steht zur Vorbereitung keine Kletterausrüstung zur Verfügung, kann problemlos improvisiert werden; Gymnastikseilchen werden an Stelle der Kletterseile eingesetzt, den Karabinerschlenkel für den HMS ersetzt, falls ein Gymnastikstab. Steht geeignetes Material zur Verfügung, kann die Sicherungstechnik z. B. auch an der Sprossenwand oder im Treppenhaus erlernt werden.

Allgemeine Einführung



Beim Sportklettern liegt der Schwerpunkt auf der Freude an Bewegung und der Überwindung von Schwierigkeiten, bei möglichst geringer Gefährdung des Kletterers.

Lernziele für Lehrkräfte I

Erwerb von Fertigkeiten, Fähigkeiten, Kenntnissen und Einsichten zur selbständigen Leitung eines Kletterprojekts mit Schülern an künstlichen Kletterwänden.

I. Kognitiver Bereich:

- Kenntnisse in den biomechanischen Grundlagen der Klettertechnik;
- Erkennen von Bewegungsfehlern und deren Korrektur;
- fundierte Kenntnisse der Sicherungskette;
- Kenntnisse über zweckmäßige Ausrüstung (und Bekleidung);
- Kenntnisse über mögliche Gefahren und deren Vermeidung bzw. Minimierung;
- Kenntnisse über kletterspezifische Aufwärm- und Trainingsmöglichkeiten;
- Kenntnisse über gesunde Lebensführung, kletterspezifische Ernährung;
- Kenntnisse sportartspezifischer Methodik;
- Sicherheitsvorkehrungen im Unterrichtsbetrieb (z.B. Möglichkeiten der Hintersicherung, Kontrollmöglichkeiten, ...);
- Kenntnisse über Begehungsstile und Schwierigkeitsbewertungen des Sportkletterns.

II. Psychomotorischer Bereich:

- Grundformen der Klettertechnik:
 - Grundtechniken Greifen und Treten;
 - Steigtechniken und Modifikationen (Frosch, Abklettern, Queren, ..)
 - Reibungstechnik;
 - Gegendrucktechnik;
 - Stemmtechniken;
 - Spreiztechniken;
 - Stabilisierungstechniken bei hohen Drehmomenten („offene Tür“);
 -

Lernziele für Lehrkräfte II

II. Psychomotorischer Bereich:

- Erweiterte Klettertechniken:
 - Eindrehtechniken;
 - Dynamische Klettertechniken;
 - Fußhaketechniken;
 - Klettern in Überhängen und Dächern;
 - Durchstütztechniken;
 - Klemmtechniken;
 -

III. Affektiver Bereich:

- Erleben von Freude an der Bewegung;
- Ausloten und Verschieben eigener Leistungsgrenzen;
- (Erleben von Natur).

IV. Sozialer Bereich:

- Entwicklung von verantwortungsbewusstem Verhalten gegenüber Seilpartnern und anderen Kletterern;
- Lernen, gemeinsam Schwierigkeiten zu bewältigen;
- (Einsicht in umweltbewusstes Denken und Handeln).

Sicherungsmaterial / Kletterwand

Kletterwände, die von öffentlicher Hand betrieben werden (z.B. Schulen), benötigen eine TÜV-Abnahme, um über den Gemeindeunfallversicherungsverband (GUV) versichert werden zu können. Wird die Kletteranlage von einer Fachfirma errichtet, die die Einhaltung der Norm DIN EN 12572 für künstliche Kletterwände garantiert, kann die teure TÜV-Abnahme entfallen. Alle anderen Betreiber (Privatpersonen, Vereine, ..) müssen nicht zwingend eine TÜV-Abnahme durchführen lassen. **Boulderwände** benötigen keine TÜV-Abnahme, wenn die freie Fallhöhe, gemessen an den Füßen, 2 Meter nicht übersteigt¹³⁾. Die maximal zulässige Tritthöhe wird aber auch durch die Beschaffenheit des Niedersprungbereichs bestimmt. Bei nicht dämpfendem Untergrund (z.B. Asphalt) beträgt diese 0,6 Meter. Besteht der Untergrund aus Rasen, Kies, Holzschnitzeln, Sand oder Fallschutzplatten darf bis 1 Meter Tritthöhe ungesichert geklettert werden. Bei der Absicherung mit Niedersprungmatten ist das Klettern bis zur maximalen Höhe von 2 Metern erlaubt. Der Niedersprungbereich muss mindestens 2 Meter nach hinten betragen. Die Griffe und Tritte sind durch eine Fachfirma zu beziehen¹³⁾, da in Eigenleistung erstellte Griffe und Tritte ein potentiell höheres Verletzungsrisiko bergen, insbesondere bei Bruch. Sofern Sachkenntnis besteht kann die Montage selbstständig erfolgen. In regelmäßigen Abständen muss die Anlage von einem Sachkundigen (z.B. Sportlehrer) auf Sicht überprüft werden. Es empfiehlt sich, diese Kontrollen in einem Wandbuch zu dokumentieren.

Bei **Kletteranlagen** mit freien Fallhöhen über 2,0 Meter (Fußhöhe) muss Vorsorge getroffen werden, dass Klettern ohne Aufsicht nicht möglich ist. Dies ist besonders bei frei zugänglichen Anlagen an Außenwänden oder in Turnhallen wichtig. Dabei reicht es z. B. nicht aus, die unteren Griffe mit davor gestellten Matten zu verdecken. Die Anlage muss bis zu einer Höhe von 2,5 Metern nicht bekletterbar gemacht werden. Ein gut sichtbar angebrachtes Schild muss unbeaufsichtigtes Klettern untersagen.

Im Folgenden wird davon ausgegangen, dass eine geeignete Kletterwand zur Verfügung steht. Für die Errichtung von künstlichen Kletterwänden gibt es mittlerweile einen Entwurf (EN 12572) einer „Europäischen Norm für künstliche Kletterwände ACS“ (artificial climbing structure). Interessenten können diesen Entwurf beim Sicherheitskreis des Deutschen Alpenvereins in München bekommen.

Sicherungsmaterial / Kletterwand

Die Betreiber von künstlichen Kletterwänden, also auch wir Sportlehrer, sollten wissen,

- dass jeder Zwischensicherungspunkt (Zwischenhaken) eine Mindestbelastung von 20 KN haben muss;
- dass Standhaken eine Mindestbelastung von 24 KN haben müssen;
- dass die Griffbefestigungen in der Regel nicht zur Aufnahme von Sicherungspunkten geeignet sind
- dass die Anlage vor jeder Benutzung überprüft werden muss.

Bei den oben genannten Mindestfestigkeiten reicht es natürlich nicht aus, wenn die Hakenöse diese Werte erreicht, sondern die Verankerung des Hakens muss ebenfalls diese Werte gewährleisten.

In der Praxis ist es sinnvoll, die Kletterwand in zwei horizontale Zonen aufzuteilen. In der bodennahen Zone, vom Boden bis zu 2 Meter Tritthöhe kann ohne Seil geklettert werden, sofern eine entsprechende Mattensicherung (Niedersprungmatten) vorhanden ist. Dadurch können auch größere Gruppen intensiv trainieren, ohne Zeit für Sicherungstechnik aufzuwenden. Ein weiterer wesentlicher Vorteil besteht darin, dass es dem Lehrer möglich ist, definierte Bewegungsprobleme vorzugeben und er durch die räumliche Nähe zum Kletterer Fehler leicht erkennen und gut Korrekturen und Hilfen geben kann. Je nach Bewegungsproblem und Erfahrung der Schüler ist es notwendig, hinter den Kletterer eine Sicherheitsstellung zu postieren, die im Fall des Falles für eine unfallfreie Landung sorgt (Fachsprache: „spotten“). Die potentielle Landefläche muss unbedingt von Ausrüstungsgegenständen freigehalten werden, um Fußverletzungen beim Abspringen zu vermeiden. Zur besseren Orientierung der Schüler (und zur Vermeidung ständiger Diskussionen) sollte die 2-Meter-Linie markiert werden. Bei unerfahrenen bzw. sehr jungen Kletterern kann die Grenze gegebenenfalls niedriger gesetzt werden.

Jede Kletteraktivität, die über die 2-Meter-Zone hinausgeht, darf nur mit Seilsicherung durchgeführt werden. Die dazu benötigte Ausrüstung muss den maximal auftretenden Belastungen genügen. In Deutschland darf nur Kletterausrüstung verkauft – und in der Schule verwendet – werden, die die entsprechende CE-Norm erfüllt. Man kann davon ausgehen, dass sich alle Markenfirmen daran halten. Sollten Schüler eigenes sicherheitsrelevantes Material mitbringen, so ist der Lehrer verpflichtet, dieses zu überprüfen. Im Zweifelsfalle muss von der Benutzung abgesehen werden.

Sicherungsmaterial / Ausrüstung

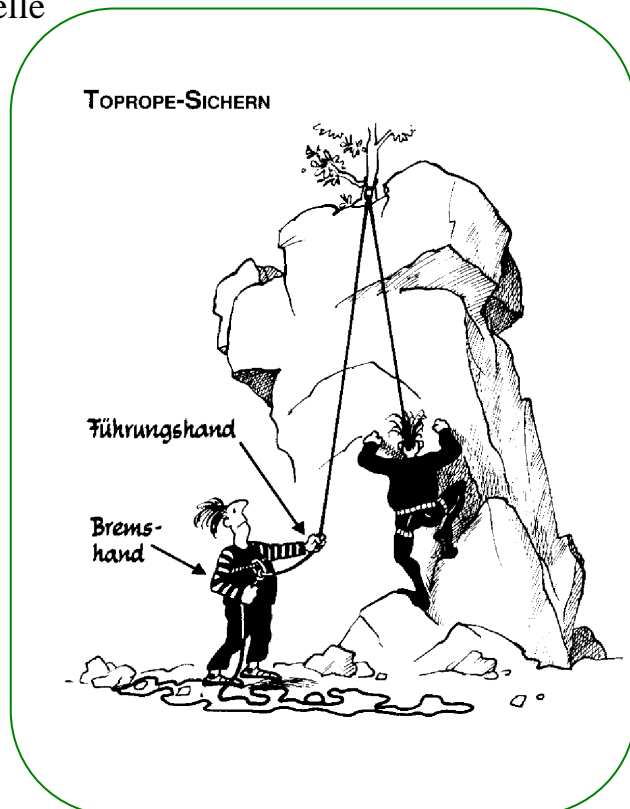
Aus Sicherheitsgründen wird im Schulbetrieb oberhalb der 2-Meter-Zone hauptsächlich mit Seilsicherung von oben geklettert. Bei diesem, in der Fachsprache **Toprope** genannten Klettern wird das Seil in einem Karabiner oder einem geeigneten Haken am oberen Ende der Kletterwand umgelenkt. Auf das Begehen von

Routen im Vorstieg wird an dieser Stelle nicht weiter eingegangen. Im Schulbereich kommt es allenfalls für Neigungsgruppen in Betracht. Für die Lehrtätigkeit in diesen Bereich ist ein fundiertes Fachwissen der Lehrperson unerlässlich, da hierbei das Gefahrenpotential um ein Vielfaches höher liegt. Für das Toprope-Klettern beschränkt sich die Ausrüstung auf Seile, Sicherungskarabiner und Klettergurte.

Kletterseile:

Zur Sicherung dürfen nur normierte Einfachseile (Durchmesser 9,2-11,5 mm) verwendet werden, die für den Bergsport zugelassen sind. Die benötigte Seillänge hängt von der Höhe der Kletterwand ab (doppelte Wandhöhe plus 5 Meter kommt in etwa hin). In der Regel ist es kostengünstiger, Kletterseile in gängigen Längen (50 m, 60 m) zu kaufen und selbst mit einem Seilschneider abzulängen, als Kletterseile in der benötigten Länge zu bestellen. Mittlerweile gibt es spezielle Toprope-Seile, die abriebfester sind und somit länger halten. Unabhängig vom Alter des Seiles muss es ausgesondert werden, wenn der Mantel beschädigt ist.

Kletterseile bestehen aus Polyamidfasern und weisen eine Kern-Mantel-Konstruktion auf. Polyamide sind empfindlich gegen Chemikalien und Hitze. Aus diesem Grund darf ein Seil z.B. nicht direkt unter einer Lampe hängen.



Sicherungsmaterial / Ausrüstung

Für **Bandmaterial** und **Klettergurte** gelten die gleichen Vorsichtsmaßnahmen wie für Kletterseile. Auf keinen Fall darf bei der Umlenkung ein Seil direkt durch eine Bandschlinge oder ein anderes Seil oder Seilstück gefädelt werden, da durch die entstehende Reibungswärme beim Sichern oder Ablassen das dünnere Material durchbrennt.

Eine weitere Gefahr besteht darin, dass Kletterseile und Bandschlingen an der häufig sehr rauen Kletterwand oder an den Griffen scheuern und dadurch beschädigt werden. Regelmäßige Kontrolle ist besonders an den Express-Schlingen nötig, die in der Wand belassen werden und somit immer an der gleichen Stelle reiben.

Karabiner:

Zum Sichern sind nur so genannte HMS-Karabiner geeignet. Es handelt sich dabei um birnenförmige Karabiner mit einer Verschlussicherung. Für die Sicherung geeignete Verschlussysteme sind insbesondere Schraubsicherungen, die auch am preiswertesten sind. Automatisch schließende Verschlüsse (Twistlock, Ball Lock, ...) sind teilweise geeignet.



Auch für die Seilumlenkung am Top der Kletterwand sind neben geprüften Rundstahlhaken ausschließlich geprüfte Schraubkarabiner geeignet, wobei die Form beliebig ist. Der Schenkelradius sollte nicht zu klein gewählt werden, da sonst das Seil mehr als nötig leidet. Stahlkarabiner sind etwas teurer als die beim Klettern üblicherweise verwendeten Alukarabiner. Der höhere Preis amortisiert sich aber durch die deutlich längere Gebrauchsdauer. Die Karabiner sollten so montiert werden, dass der Schraubverschluss beim Zudrehen nach unten gedreht wird. Dadurch verhindert man das durch die Schwerkraft bedingte ungewollte Aufdrehen des Schraubverschlusses. Eine sehr sichere und seilchonende Möglichkeit der Seilumlenkung am oberen Ende der Kletterwand ist eine geeignet befestigte Stahlstange über der gesamten Kletterwand, über die das Seil geführt wird.

Kletterschuhe

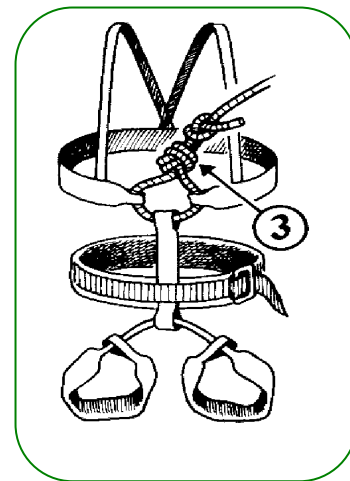
Die Anschaffung von speziellen Kletterschuhen ist im Anfängerbereich nicht erforderlich. Vorhandene saubere Turnschuhe reichen aus.

Beim Kauf von Kletterschuhen für den Leistungsbereich ist darauf zu achten, dass die Schuhe eng am Fuß anliegen, um auch auf kleinen Tritten Halt zu finden. ~~Sehr weiche Schuhe sind für Anfänger nicht geeignet.~~

Sicherungsmaterial / Ausrüstung

Klettergurte:

Beim Sportklettern hat sich mittlerweile das Anseilen mit einem Hüftsitzgurt durchgesetzt. Bei kleineren Kindern wird entweder ein Hüftsitzgurt entsprechender Größe mit einem Brustgurt kombiniert oder ein Kinderkombigurt verwendet. Das alleinige Anseilen mit einem Hüftsitzgurt ist bei Kindern nicht zu empfehlen, da die Gefahr des Herausrutschens besteht. Beim Anlegen des Gurtes muss die dem Gurt beiliegende Bedienungsanleitung beachtet werden. Bei vielen herkömmlichen Sportklettergurten muss ein Gurtband durch eine Schnalle gefädelt werden. Dabei ist zu beachten, dass die Bandenden gegengeschlaucht werden. Wird dies vergessen, kann bei Belastung das Band aus der Schnalle rutschen. Bei Gurten mit Steckschnallen (Click-System) darf die Steckschnalle nicht verkehrt herum eingehängt werden, da sie dann nicht hält. Mittlerweile sind auch geeignete Schulungsgurte auf dem Markt, deren Schnallen nicht mehr geöffnet werden können. Höhere Sicherheit und leichtere Handhabung sprechen für den Einsatz dieser Gurte.



Das Einbinden ins Kletterseil und die Befestigung des Sicherungskarabiners darf nur in der Anseilschleife (siehe Gebrauchsanleitung) erfolgen. Die seitlich und hinten angebrachten Materialschlaufen sind für die in der Sicherungskette auftretenden Belastungen nicht konzipiert und dürfen somit keinesfalls zum Einbinden verwendet werden. Bei Gurten, die ausschließlich zum Toprope-Klettern benutzt werden, kann diese Gefahrenquelle ausgeschaltet werden, indem man die Materialschlaufen abtrennt.

Gurte müssen ebenfalls geprüft und zugelassen sein. Vom früher praktizierten Selbstbau ist abzuraten.

Sicherungstechnik / Knoten

Für das Sportklettern in der Halle müssen lediglich zwei Knoten erlernt werden:

- Der gesteckte **Achterknoten** als Einbindeknoten
- Der **Halbmastwurf (HMS)** als Sicherungsknoten

Beide Knoten müssen absolut sicher beherrscht werden, da nur bei einwandfreier Knüpfung und Handhabung ein gefahrloses Klettern gewährleistet ist.

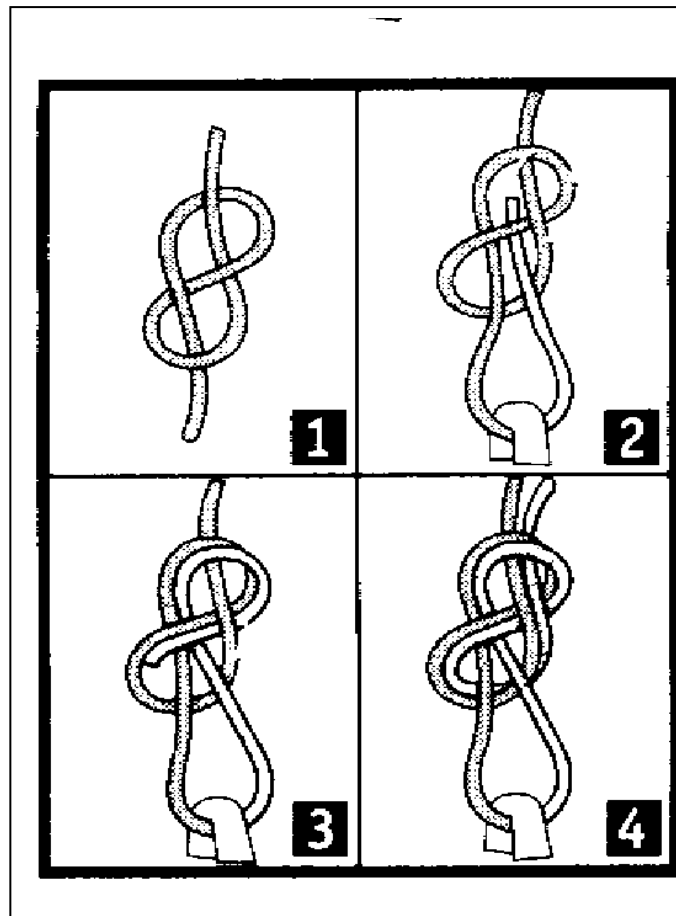
Für das Klettern in der Natur ist die Kenntnis weiterer Knoten unabdingbar, die hier nur erwähnt, aber nicht weiter erläutert werden:

- Mastwurf (Selbstsicherung)
- Bandschlingenknoten (Verbindungen von Bandmaterialien)
- Prusik (Selbstsicherung beim Abseilen, Bergrettung)
- Ankerstich (Abbinden von Sicherungspunkten)

Sicherungstechnik / Knoten

Der gesteckte Achter

Der Achterknoten ist ein einfach zu erlernender Knoten mit großem Anwendungsbereich. Bei der Kontrolle des Knotens muss darauf geachtet werden, dass das Seilende genau an dem wegführenden Kletterseil herauskommt und ein Seilrest von ca. 10 cm aus dem Knoten hervorsteht. Bei Verwendung als Anseilknoten muss der Knoten möglichst nahe am Klettergurt geknüpft werden. Dadurch wird verhindert, dass im Sturzfall der Knoten schmerzhaft Brust- oder Gesichtsverletzungen verursacht.

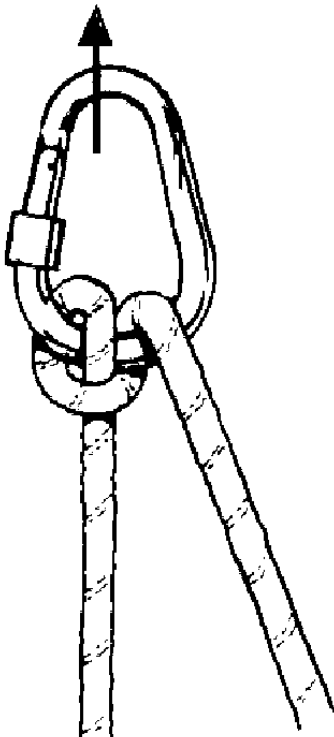


Alternativ zum Achterknoten kann der „Sackstich“ verwendet werden. Während der Sackstich leichter zu knüpfen und zu kontrollieren ist, lässt sich der „Achter“ nach Belastung leichter wieder lösen. Anwendungsbereich und Festigkeit sind bei korrekter Ausführung vergleichbar.

Jeder Knoten muss nach dem Knüpfen festgezogen werden. Dazu wird an allen vier herausstehenden Seilstücken gezogen. Nicht festgezogene Knoten können sich durch die Seilbewegung selbstständig lösen.

Sicherungstechnik / Knoten

Der Halbmastwurf



Der Halbmastwurf ist im eigentlichen Sinne kein Knoten, sondern eine Bremschlinge. Er dient zur Sicherung des Kletternden. Seine Herstellung und Handhabung müssen sicher beherrscht werden. Er funktioniert nur einwandfrei in Verbindung mit dem birnenförmigen HMS-Karabiner.

Die Halbmastwurfsicherung (HMS) ist die derzeit zu empfehlende Sicherungsmethode beim Klettern in der Schule.

In den Kletterhallen und -gebieten beobachtet man neben der HMS-Sicherung die Verwendung weiterer Möglichkeiten der Partnersicherung. Die meisten dieser Sicherungsarten sind für das Klettern im Schulbereich aufgrund zu geringer Bremskräfte nicht geeignet. Allein die Sicherung über den „fixierten Achter“ (vergl. Fachliteratur) und die Sicherung mittels des „Grigri“ kommen noch in Betracht. (Im Sicherheitserlass¹⁸⁾ sind nur die Halbmastwurfsicherung und der fixierte Achter als zu verwendende Sicherung aufgeführt.) Innerhalb der Schule sollten sich die Kollegen auf eine Sicherungsmethode einigen. Durch die unterschiedliche Seilführung ist das parallele Verwenden von Halbmastwurfsicherung und Achtersicherung nicht zu empfehlen.

Sicherungstechnik / GRIGRI

Häufig wird für den Schulbetrieb die ausschließliche Verwendung automatischer Sicherungsgeräte gefordert, um Unfälle durch menschliches Fehlverhalten beim Sichern auszuschließen. Leider gibt es solche Geräte noch nicht. Fälschlicherweise wird das Sicherungsgerät „GRIGRI“ als automatisches Sicherungsgerät bezeichnet und auch dementsprechend eingesetzt. Nachdem Unfälle mit dem GRIGRI aufgetreten sind, schreibt der Hersteller in der Bedienungsanleitung: *„Der GRIGRI kann zwar viele Sicherheitsfehler vermeiden helfen, jedoch nicht alle. Seine Handhabung muss geübt werden, denn er ist kein Ersatz für Erfahrung und Wachsamkeit beim Sichern.“* Ich halte die Anschaffung dieser Geräte für den Schulbetrieb nicht für sinnvoll, weil

- der GRIGRI technisch noch nicht ausgereift ist und es zu konstruktionsbedingten Unfällen bei unerfahrenen Personen, die die Schüler ja in der Regel sind, kommen kann;
- der Blockiermechanismus insbesondere bei leichten Kletterern versagen kann;
- auf eine Hintersicherung trotzdem nicht verzichtet werden kann;
- der Gerätepreis mit derzeit ca. 65 € sehr hoch liegt.

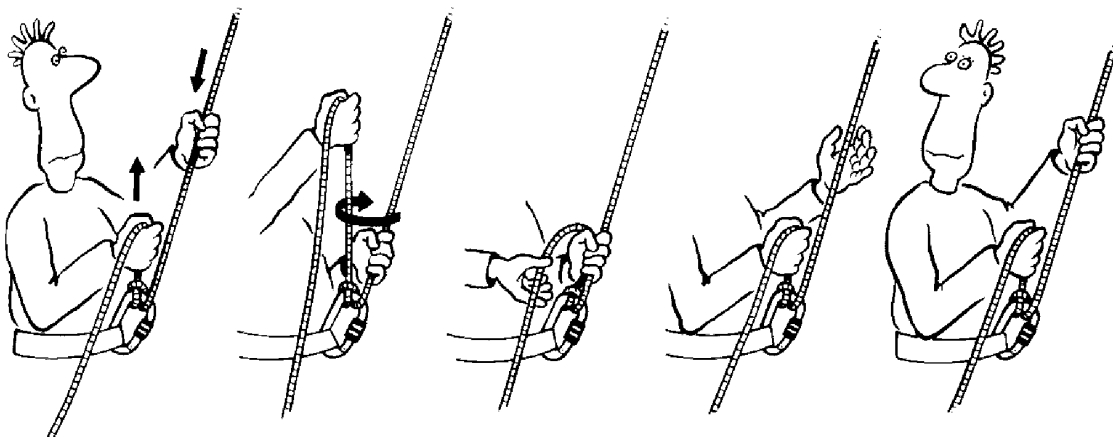
Sollte der GRIGRI trotz der Bedenken als Sicherungsgerät in der Schule eingesetzt werden, sind folgende Punkte zu beachten:

- nur die Schüler, die in die Handhabung des Sicherungsgerätes GRIGRI sorgfältig eingewiesen worden sind, dürfen auch damit sichern;
- auf eine Hintersicherung kann nicht verzichtet werden;
- beim Ablassen muss die Bremshand immer am losen Seilstrang bleiben und die Geschwindigkeit bremsend dosieren. Eine alleinige Dosierung der Ablassgeschwindigkeit mit dem Hebel ist zu gefährlich;
- vor jeder Anwendung muss ein Funktionstest durchgeführt werden. Dazu zieht man ruckartig an dem Seil, das zum Kletterer führt. Blockiert der GRIGRI dabei nicht, so ist entweder das Seil falsch eingelegt, oder es liegt eine Funktionsstörung des Gerätes vor.

Sicherungstechnik / Toprope

Ablaufschema:

- Jedes „Kletterteam“ besteht aus drei Schülern. Ein Schüler klettert, einer sichert und einer übernimmt die Hintersicherung.
- Das Seil ist in der Umlenkung am Top der Kletterwand (Rundöse, Verschlusskarabiner, Umlenkstange) umgelenkt. Der Kletterer bindet sich mit **Achterknoten** (Sackstich) direkt in ein Ende des Kletterseiles ein.
- Der Sichernde hängt den HMS-Karabiner in die **Anseilschleife** seines Sitzgurtes, legt den **Halbmastwurf** und schraubt den Karabiner zu. Dabei sollte sich der Schnapper entgegen der Bremshandseite befinden.
- Kletterer und Sichernde kontrollieren gegenseitig, ob der Klettergurt richtig angelegt und gegengeschlauft ist, ob die Knoten stimmen und der HMS-Karabiner zugeschraubt ist. Ist dies der Fall, bitten sie den Lehrer um Endkontrolle und Klettererlaubnis.
- Der Lehrer kontrolliert noch einmal die gesamte Sicherungskette (**K**lettergurt, **K**arabiner, **K**ameradensicherung), einschließlich Gurtschnallen, und gibt bei einwandfreier Ausführung die Klettererlaubnis. Es ist hilfreich, wenn man die Kontrolle ritualisiert und immer in der gleichen Reihenfolge vornimmt.



Sicherungstechnik / Toprope

- Der Kletterer geht an den Beginn der Kletterroute und der Sichernde zieht das Seil straff ein. Erst nachdem dieses geschehen ist, darf der Kletterer lossteigen. Zu keiner Zeit darf der Sichernde das Seil hinter dem HMS aufgeben, d.h. die Bremshand loslassen. Insbesondere bei Kindern sollte das Bremsseil, entgegen der Zeichnung, immer einzeln festgehalten werden.
- Der dritte Schüler übernimmt die Hintersicherung. Er hält das Seil hinter der Bremshand des Sichernden fest und führt es nach, ohne ihn beim Sichern zu behindern. Das Seil darf dabei nur leicht durchhängen. Sollte dem Sichernden ein Fehler unterlaufen, verhindert er den Unfall, indem er das Seil einfach stramm zieht.
- Ist der Kletterer oben angekommen, gibt er ein abgesprochenes Kommando, wie z.B. „Seil straff“. Der Sichernde strafft das Seil, indem er etwas zurückgeht. Erst wenn der Kletterer vollständig im Seil hängt beginnt der Sichernde mit dem Ablassen.
- Beim Ablassen greift der Sichernde mit beiden Händen an das Bremsseil und gibt es Hand über Hand in die HMS ein. Der Schüler, der die Hintersicherung übernommen hat, gibt immer soviel Seil frei, wie der Sichernde für das Ablassen benötigt. Die Hintersicherung beim Ablassen ist mindestens so wichtig, wie beim Heraufsichern.

Wichtige Sicherheitshinweise:

- Die oben geschilderte Sicherung über den Klettergurt des Sichernden (Fachsprache: Körpersicherung) ist nur dann gefahrlos, wenn dieser nicht wesentlich leichter als der Kletterer ist (der Kletterer darf maximal 150 % des Körpergewichts des Sichernden haben) und annähernd senkrecht unter dem Umlenkpunkt steht. Ist eines der beiden Kriterien nicht erfüllt, muss der Sichernde über eine Selbstsicherung, ein im Boden eingelassener Sicherungspunkt, gesichert werden. Die Körpersicherung ist auch dann unzulässig, wenn der Sichernde im Sturzfall gegen Hindernisse, wie zum Beispiel einen Überhang, gezogen werden kann.
- Wird das Seil am Top der Kletterwand über eine Seilrolle umgelenkt – aus meiner Sicht nicht zu empfehlen – ist die Körpersicherung nicht geeignet.

Unfälle an der Kletterwand (1)

Auch wenn das Klettern an künstlichen Kletterwänden relativ wenig unfallträchtig ist, bestehen potentielle Gefahrenmomente, die auch zu Unfällen führen. Die wichtigsten davon werden nachfolgend erörtert. Es muss aber auch erwähnt werden, dass es bei einer Vorgehensweise, wie sie in den vorangegangenen Seiten dieses Skripts beschrieben wird, mit den Kontrollmechanismen und der Hintersicherung, zu solchen Unfallsituationen eigentlich nicht kommen sollte. **Gefährlich wird es immer dann, wenn die Sicherungstechnik scheinbar beherrscht wird bez. sich Routine bildet und daraus folgend Kontrolle ausgesetzt wird.**

1. Knoten werden nicht richtig oder unvollständig geknüpft, Gurtschlaufen nicht zurückgefädelt

Dass ein nicht ordnungsgemäß geknüpfter Knoten sich bei Belastung lösen kann ist offensichtlich. Interessanter ist es zu überlegen, wie es dazu – auch bei erfahrenen Kletterern – kommt. Problematisch wird es immer dann, wenn man beim Knüpfen abgelenkt wird und dadurch die Aufmerksamkeit auf andere Personen oder Dinge richtet. Allzu leicht wird dann vergessen, den Knoten fertig zu stellen bzw. den Gurt zurückzuschlaufen.

2. Aushängen der Umlenkung

Gerade beim Klettern von Überhängen werden Zwischensicherungen im Seil belassen, um das Hinauspendeln im Sturzfall einzudämmen. Der Kletterer hängt im Nachstieg dann die jeweils erreichte Sicherung aus. Geschieht dies auch mit der letzten Sicherung, der Umlenkung, ist ein folgenschwerer Unfall vorprogrammiert. Beseitigen kann man diese Unfallgefahr, in dem man das Aushängen der Umlenksicherung unmöglich macht (Seil über eine Umlenkstange führen, Seil durch eine geeignete Hakenöse fädeln, etc.). Ist das nicht möglich, so sollte das Aushängen durch Verwendung von 2 parallel eingebauten Karabinern mit Verschlussicherung erschwert werden. Um die Sicherheit zu erhöhen, werden die Karabiner gegenläufig eingehängt.

Unfälle an der Kletterwand (2)

3. Kommunikationsprobleme

Rufe und Kommandos mehrerer, unmittelbar nebeneinander agierender Seilschaften können leicht zu Missverständnissen und Fehlverhalten führen. Abhilfe schaffen klare, vorher vereinbarte, Seilkommandos, die den Namen der Ansprechperson erhalten („Peter, Seil ein“) und die Absprache, dass der betreffende Seilpartner den Vollzug der gewünschten Aktion bestätigt.

1. Anseilen mit Karabiner

Das Anseilen mit Hilfe eines Karabiners mit Verschlussicherung ist eine im Kursbetrieb beliebte und zeitsparende Methode. Bei Schraubkarabinern besteht die Gefahr, dass diese nicht zugeschraubt werden. Bei ungünstiger Belastung kann dann das Seil den Schnapper aufdrücken und sich aushängen. Selbst bei Karabinern mit automatischer Verschlussicherung sind schon Fälle beobachtet worden, bei denen die Verschlussicherung durch den Seilring aufgedrückt wurde. Sicherheit bieten zwei parallel nebeneinander verwendete Karabiner mit Verschlussicherung oder ein sog. „Push & Twist“-Karabiner bzw. das direkte Einbinden des Kletterseils in den Anseilgurt.

2. Einbinden in eine Materialschlaufe

Die Materialschlaufen der Klettergurte sind nur zur griffbereiten Aufbewahrung von Sicherungsgeräten gedacht. Die bei einem Sturz auftretenden Kräfte führen unweigerlich zu einem Abriss der Materialsschlaufen, wenn diese zum Sichern bzw. Einbinden benutzt werden. Bei Klettergurten, die ausschließlich zum Toprope gesicherten Klettern verwendet werden, können die Materialschlaufen entfernt werden. Problematisch ist dabei, dass die Schüler dann mit dieser Gefahrenquelle nicht vertraut gemacht werden.

5. Sicherung mit Grigri

Das Sichern mit dem Grigri birgt Gefahren beim Seilausgeben und beim Ablassen. Da das Seilausgeben nur die Sicherung eines Vorsteigers betrifft, braucht an dieser Stelle darauf nicht eingegangen zu werden. Beim Ablassen ist zu beachten, dass eine Hand das Bremsseil umfassen muss, und zwar bevor der Hebel betätigt wird. Diese Bremshand bleibt am Bremsseil und reguliert auch die Ablassgeschwindigkeit.

Spielformen beim Klettertraining (1)

Klettertraining muss sich nicht auf das Lösen vorgegebener Bewegungsaufgaben beschränken. Es gibt eine Vielzahl von Spielformen, die das Klettertraining für Schüler interessant und motivierend gestalten können. Die Schüler sind in der Regel mit Begeisterung bei der Sache, ohne dass ihnen der Trainingsaspekt bewusst wird. Bei einigen, der nachfolgend vorgestellten Spielformen, sind vorrangige Trainingsziele genannt. Häufig werden verschiedene Bereiche trainiert.

Lotsenspiel (1):

Ein Schüler (oder der Lehrer) lotst den Kletterer im Quergang. Er sagt Griffe und Tritte an, die benutzt werden müssen.

Lotsenspiel (2):

Ein Schüler (oder der Lehrer) zeigt dem Kletternden mit einem langen Stab während des Kletterns den nächsten Griff oder Tritt an.

Blind Klettern:

Mit verbundenen Augen wird eine Route Toprope geklettert. Auch bei dieser Spielart können dem Kletterer die Griffe und Tritte angesagt werden (Fernsteuerung).

Kletterfangen:

Zwei Kletterer müssen sich im Quergang fangen.

Jonglieren:

Zwei oder mehrere Kletterer werfen sich einen Ball (einen Sportschuh, ein Kleidungsstück, ...) zu.

Boulder entwickeln:

Ein Kletterer gibt einen Kletterzug vor. Der nächste wiederholt den Zug und hängt einen weiteren an. Wer „abfällt“ scheidet aus. Das Spiel eignet sich als Partnerübung und für kleine Gruppen.

Speedklettern / Zeitlupenklettern:

Klettern in unterschiedlichen Geschwindigkeiten schult die Bewegungsvorplanung und Koordination. Speedklettern hat für Schüler einen hohen Motivationswert, erfordert aber geübte Sicherer.

Spielformen beim Klettertraining (2)

Einarmig klettern:

Beim toperope gesicherten Klettern wird eine Hand hinter dem Rücken gehalten (nicht festgebunden!). Schulung der Tritttechnik und des Gleichgewichts.

Lose Verbindung:

Zwei Kletterer sind durch ein etwa 1,5 m langes Seilstück verbunden, das in den Hosenbund gesteckt wird. Die Paare müssen eine bestimmte Distanz klettern, ohne dass die Seilverbindung zwischen ihnen abreißt. Variieren kann man die Seillänge und die Anzahl der verbundenen Kletterer. Mit dem Seil können z.B. auch die Hände bzw. Füße zweier Kletterer verbunden werden.

Klettermikado:

Mehrere Personen klettern auf einer eng begrenzten Fläche ohne sich gegenseitig zu berühren. (Wettkampf: Welche Gruppe hat in der vorgegebenen Zeit die wenigsten Berührungen?)

Formationsklettern:

Zwei oder mehrere Kletterer, die sich nebeneinander im Quergang befinden, klettern stets in die gleiche Richtung. Die Richtung wird von einem der Kletterer angesagt.

„Break Dance“ in der Kletterwand

Klettern des Quergangs mit kurzen abgehackten Bewegungen nach entsprechender Musik.

Tierimitation

Ein Kletterer versucht im Quergang ein bestimmtes Tier zu imitieren. Die Gruppe versucht das Tier zu erraten.

Affenschaukel

Beim Weitergreifen müssen beide Hände gleichzeitig umgesetzt werden. (Eventuell Sicherheitsstellung einsetzen.)

Spielformen beim Klettertraining (3)

Klettern mit „Handicap“

- Klettern mit Zusatzgewicht / Rucksack
- Klettern mit Tennisbällen etc. in den Händen
- Klettern mit eingeschränktem Greifradius
- Klettern mit Fausthandschuhen

Zeitlupe:

Die zu bewältigende Kletterstrecke wird in sehr langsamer, gleichmäßiger Geschwindigkeit geklettert.

Kletterfoto:

Auf Zuruf (z.B. Blitzlicht) muss der Kletterer seine aktuelle Kletterposition für einige Sekunden beibehalten.

Der Kletterer hat die Aufgabe, eine bestimmte Kletterstrecke mit möglichst wenigen bzw. möglichst vielen Tritten zu klettern.

Kleidertausch:

Zwei, oder mehrere Kletterer tauschen in der Wand Kleidungsstücke aus.

Spiele an der Kletterwand (1)

Während die zuletzt genannten Spielformen schwerpunktmäßig zur Schulung der Klettertechniken und zur Förderung der konditionellen Fähigkeiten gedacht waren, stehen bei den nachfolgenden Spielen gruppendynamische Prozesse im Vordergrund. Inwieweit diese anschließend aufgearbeitet werden, steht im Ermessen des Lehrers.

Memory:

Es wird nach den üblichen Memory-Regeln gespielt. Der Unterschied besteht darin, dass die Memory-Karten nicht auf dem Tisch liegen, sondern an der Kletterwand verteilt sind. Um die Karten aufhängen zu können, werden alle Karten an der gleichen Stelle gelocht (Locher, Lochzange). In das Loch wird ein dünner Faden geknüpft, so dass man die Karten an die Griffe der Kletterwand hängen kann.

Es werden Paare oder Kleingruppen gebildet, die immer abwechselnd klettern und dabei eine Karte anschauen dürfen. Auf dem Boden angekommen können sich die Kletterpartner gegenseitig informieren und beraten, um so möglichst viele Motivpaare zu sammeln.

Das Spiel kann an der Boulderwand ohne Seilsicherung oder an der gesamten Kletterwand mit Seilsicherung gespielt werden. Im letztgenannten Fall ist besonders auf eine Kontrolle der Sicherungskette zu achten, da sich im Spieleifer schnell Fehler einschleichen.

Züge würfeln:

Die Gruppe wird in Paare aufgeteilt. Ein Partner der ersten Gruppe würfelt eine Zahl und darf dann entsprechend viele Kletterzüge machen. Einen Kletterzug kann man z.B. so definieren, dass alle vier Extremitäten einmal umgesetzt werden dürfen. Anschließend in das nächste Paar an der Reihe. Bei den nachfolgenden Durchgängen wird an der vorher erreichten Stelle die gewürfelte Zugzahl angehängt. Sieger ist das Paar, das zuerst die obere Kante der Kletterwand oder das Ende des Quergangs erreicht hat.

Variationen sind möglich, in dem z.B. die Griffhöhe begrenzt wird oder bei der Zahl 6 Sonderaufgaben zu erledigen sind.

Spiele an der Kletterwand (2)

Förderband

Bei diesem Spiel geht es darum, möglichst viele der vorgegebenen Gegenstände (Rucksäcke, Bälle, etc.) in einer festgesetzten Zeit vom Startpunkt am unteren Ende der Kletterwand zum Zielpunkt zu befördern. Dazu wird die Kletterwand in senkrechte Streifen eingeteilt, in denen sich jeweils ein Kletterer befindet. Der erste Kletterer nimmt einen Gegenstand vom Startpunkt weg, klettert an seine Zonengrenze und übergibt diesen dem nächsten Kletterer. Dabei darf nur die Hand, die den Gegenstand übergibt, die Grenzlinie überqueren. Es dürfen beliebig viele Gegenstände gleichzeitig bewegt werden.

Hinweise:

- Wird das Spiel ausschließlich im Boulderbereich durchgeführt, kann auf eine Seilsicherung verzichtet werden; ansonsten müssen die Kletterer top rope gesichert werden.
- Die Kletterer dürfen während der gesamten Spieldauer den Boden nicht berühren. Berührt ein Kletterer oder ein Gegenstand den Boden oder überklettert ein Teilnehmer seine Zone, müssen alle zu diesem Zeitpunkt in der Wand befindlichen Gegenstände an den Startpunkt zurückgelegt werden.
- Man kann den Gegenständen, je nach Transportschwierigkeit, unterschiedliche Punktzahlen zuweisen. Sieger ist dann die Mannschaft, die in der vorgegebenen Zeit die meisten Punkte gesammelt hat.

Karabiner einhängen

Jede Mannschaft muss innerhalb der vorgegebenen Zeit möglichst viele Bänder in die in der Wand hängenden Karabiner einhängen. Die Anzahl der einzuhängenden Karabiner ist dabei gleich der Zahl der Kletterer pro Team. Dabei muss das Band mit der Zahl 1 in den ersten Karabiner eingeklinkt werden, das Band mit der Zahl 2 in den zweiten Jeder Kletterer darf nur einen Karabiner einhängen und muss dazu bis zu der betreffenden Stelle hochklettern und auch wieder bis zum Boden abklettern. Für das Einhängen des Bandes in den ersten Karabiner gibt es 2 Punkte, in den zweiten Karabiner 4 Punkte, usw.. Sieger ist die Mannschaft, die die höchste Punktzahl erreicht hat.

Hinweise:

- Bei dem Spiel werden die Kletterer top rope gesichert. Der Lehrer muss jeweils kontrollieren, ob der Kletterer korrekt in das Sicherungsseil eingebunden ist und die Sicherungskette sachgerecht funktioniert.
- Die Sicherung darf nur von erfahrenen Personen ausgeführt werden. Eventuell muss der Lehrer selbst die Sicherung übernehmen.
- Die Schwierigkeit besteht darin, je nach Kletterkönnen den richtigen Karabiner zum Einhängen auszusuchen.

Fachbegriffe

Spielformen des Sportkletterns

Freiklettern / Freeclimbing:

Klettern, bei dem die Sicherungskette (Seil, Gurte, Haken, ...) nur zur Absicherung und nicht zur Fortbewegung genutzt werden darf.

Soloklettern:

Ungesichertes Klettern jenseits der Absprunggrenze.

Bouldern:

Freies und in der Regel ungesichertes Klettern an Kunstwänden, Felsblöcken oder Felsen in Absprunghöhe.

Buildering:

Freiklettern an Häusern, Mauern, Gebäuden,

Begehungsstile

Onsight:

Sturzfremde Begehung einer Kletterroute im ersten Versuch, ohne die Route vorher eingesehen oder jemand darin klettern gesehen zu haben. Bei Wettkämpfen wird in der Regel onsight geklettert.

Flash:

Sturzfremde Begehung einer Kletterroute im ersten Versuch. Im Gegensatz zur Onsight-Begehung verfügt der Kletterer über Informationen über die Route.

Rotpunkt:

Sturzfremde Begehung einer Kletterroute, bei der alle Zwischensicherungen während des Kletterns gelegt bzw. eingehängt werden müssen. Nach einem Sturz muss vor einem erneuten Versuch das Seil abgezogen und die gelegten Zwischensicherungen wieder entfernt werden.

Rotkreis:

Begehung einer Route wie beim Rotpunkt-Klettern. Im Unterschied dazu wird nach einem Sturz das Seil nicht wieder abgezogen. Der Kletterer startet vom letzten "No-Hand-Rest".

Pinkpoint (en libre):

Begehung einer Route wie beim Rotpunkt-Klettern. Im Unterschied dazu befinden sich die Sicherungsmittel (Expressschlingen, Klemmkeile) bereits in der Route. Pinkpoint ist der bei Wettkämpfen übliche Begehungsstil.

Literatur I

1. Hoffmann, Pohl: Alpin Lehrplan 2 – Felsklettern, Sportklettern. 4. völlig neu bearb. Auflage, BLV Verlagsgesellschaft, München 1996. (ISBN 3-405-14822-7)
2. Schubert, Stückl: Alpin Lehrplan 5 – Sicherheit am Berg (Ausrüstung, Sicherung). 3. völlig neu bearb. Auflage, BLV Verlagsgesellschaft, München 1969. (ISBN 3-405-14825-1)
3. Winter, S.: Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen. BLV Verlagsgesellschaft, München 2000. (ISBN 3-405-15711-0)
4. Hoffmann / Schrank: Sportklettern. Odyssee-Alpinverlag, Jakob-Huber-Straße 38, 8034 Germering.
5. Neumann, U., Goddard, D.: Lizenz zum Klettern. Neuland Mediaworks, Köln 1995. (ISBN 3-9804809-0-9)
6. Schmied, J., Schweinheim, F.: Sportklettern - Lehrbuch und Ratgeber für Anfänger und Fortgeschrittene sowie Lehrpersonen an Schulen und Vereinen. Bruckmann Verlag, München 1996. (ISBN 3-7654-2849-3)
7. Güllich, W., Kubin, A.: Sportklettern heute - Technik- Taktik – Training. Bruckmann Verlag, München 1986. (ISBN 3-7654-2053-0)
8. Zak, H., Gschwendtner, S.: Sicher Freiklettern. Bergverlag Rudolf Rother, München 1990. (ISBN 3-7633-6074-3)
9. Deutscher Alpenverein, Referat Bergsteigen, Ausbildung und Sicherheit: Klettern als Schulsport; Rundschreiben 1/97, München 1997.
10. Deutscher Alpenverein, Referat Bergsteigen, Ausbildung und Sicherheit: Klettern als Schulsport; Rundschreiben 1/98, München 1998.
11. Deutscher Alpenverein, Referat Bergsteigen, Ausbildung und Sicherheit: Lehrplanbezogene Unterrichts- und Lehrkonzepte.
12. Wettkampfbestimmungen für das Sportklettern im Deutschen Alpenverein e.V.; Herausg. Deutscher Alpenverein, München 1998.
13. Jugend des Deutschen Alpenvereins (Hrsg.): Klettern an künstlichen Kletterwänden; Themenheft für Jugendleiter des DAV, München 1999.
14. Bayerisches Staatsministerium für Unterricht, Kultus, Wissenschaft und Kunst: Fachlehrplan für den Differenzierten Sportunterricht – Sportklettern. München 1995.
15. Bundesverband der Unfallkassen: Sicher nach oben ... Klettern in der Schule. GUV 20.54, München 1999. (Erhältlich bei den zuständigen Unfallkassen und beim DAV)

Literatur II

16. Ministerium für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen: Sicherheitsförderung im Schulsport, Gemeinsamer Runderlass des Ministeriums für Städtebau und Wohnen, Kultur und Sport und des Ministeriums für Schule, Wissenschaft und Forschung NRW. 29.05.2001.
17. Sicherheitsförderung im Schulsport; Erläuterungen zum Runderlass vom 29.05.2001. Herausgeber: Gemeindeunfallversicherungsverband Westfalen-Lippe, Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband, Landesunfallkasse Nordrhein-Westfalen.
18. Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes Nordrhein-Westfalen: Sicherheitsförderung im Schulsport, Heft 1033, 1. Auflage 2002.
19. Rheinischer Gemeinde Unfallversicherungsverband: Klettern in der Schule; Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung, Düsseldorf 2002.
20. Schubert, P.: Sicherheit und Risiko in Fels und Eis, Band I/II. Bergverlag Rother, München.
21. Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg (Hrsg.): Klettern im Schulsport. Stuttgart 2002, (ISBN 3-9801514
22. Kittsteiner, J., Neumann, P.: Klettern an der Boulderwand, Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung, Seelze 2002. (ISBN 3-7800-6082-5)
23. W. Schädle-Schardt: Klettern, Meyer und Meyer Verlag, Aachen 2002. (ISBN 3-89124-840-7)

Die Abbildungen auf den Seiten 3 und 19 stammen mit freundlicher Genehmigung aus den oben genannten Informationsschriften des Deutschen Alpenvereins (Copyright reserved bei DAV) und sind von Sebastian Schrank gezeichnet worden. Von S. Schrank stammen auch die Abbildungen auf den Seiten 12, 14 und 16, entnommen aus Hoffmann / Schrank „Sportklettern (s. o.).

Die Abbildung „gesteckter Achter“ auf Seite 17 stammt aus der Betriebsanleitung des Klettergurtes TOP DOUBLE der Firma Singing Rock.

Eigene Ergänzungen