## Das 1x1 des Kletterns

Im Klettern gibt es keine vorgeschriebenen Bewegungsabläufe, wie etwa beim Schwimmen. Sie werden staunen, wie kreativ Ihre Schüler schon nach kurzer Zeit kleine Schwierigkeiten meistern. Dennoch sollten einige Grundtechniken bekannt sein. Fragen Sie Ihren Sportlehrer, ob er Klettertechniken in seine Sportstunden aufnimmt. Das ist ein guter Anfang! Wir stellen Ihnen einige Bewegungsabläufe vor.

## Der Handeinsatz

„Erst hinschauen, dann klettern!", sagen Bergsportler. Einen Griff kann man oft auf mehrere Arten greifen, aber möglichst formschlüssig. Das erhöht die Reibung und vermindert den Krafteinsatz. Der Körperschwerpunkt bestimmt die Zugrichtung. Am Anfang steht der sogenannte Griffwechsel. Die eine Hand übergibt den Griff in die andere. Im fortgeschritteneren Stadium ergeben sich dann Überkreuzgriffe. Mit der Technik des Unterkreuzens lassen sich größere Armspannen realisieren. Allerdings muss dabei die entstehende Pendelbewegung (haltender Arm bleibt lang!) mit den Füßen abgefangen werden.

## Die Grifftechniken unterschiedliche Belastungsrichtung

Obergriff:
Man greift wie auf einer Leitersprosse und steigt nach oben.

Untergriff:
Tief greifen und sich hochdrücken

Seitgriff:
Griff ist mit seitlichem Zug und Schwerpunktverlagerung zu belasten, eventuell eindrehen.

**Fingerstellung**

aufgestellte Finger

hängende Finger

Zangengriff

Fingerloch

**Übungen zum Greifen:**

Lassen Sie Ihre Schüler mit diesen kleinen Aufgaben selbstständig Erfahrungen sammeln.

*Griffe erkunden:*
Wie viele Griffe erreichst du aus einer Kletterposition mit der rechten/linken Hand? Kannst du mit einem Glöckchen am Ärmel möglichst lautlos und kontrolliert weiter greifen? Gelingt dir ein Quergang auch, wenn du in einer Hand einen Tischtennisball o. Ä. hältst?

*Gerätetransport:*
Mehrere Schülern verteilen sich an der Wand. Sie sollen einen Gegenstand (Tennisball, Medizinball) so schnell wie möglich weiterreichen.

*Bouldern ohne Tritte:*
Es dürfen nur die Griffe benutzt werden. Angetreten werden darf nur an der flachen Wand.

*Kreuzen:*
Die Greifhand wird über bzw. unter der Haltehand geführt.

## Der Fußeinsatz

Die Augen haben für das Treten eine große Bedeutung. Wichtig ist, schon vor der eigentlichen Bewegung zu wissen, wo schließlich die Füße an die Wand gebracht werden. Es gilt, das Zutrauen in die Standfestigkeit der Füße zu gewinnen sowie sicher, genau und unbelastet weiter zu treten und anschließend optimal die Füße zu belasten. Alles Gewicht, was auf die Füße gebracht wird, muss von den Armen nicht gehalten werden.

## Tritttechniken

Spitze

Außenrist

Innenrist

Ferse

**Übungen zum Treten:**

Lassen Sie Ihre Schüler mit diesen kleinen Aufgaben selbstständig Erfahrungen sammeln.

*Tritte erkunden:*
Versuche knapp über den Boden stehend eine Hand zu lösen und die sicherste Trittposition zu finden! Wie viele Elemente kannst du antreten, ohne die Griffe zu verändern? Probiere, einen Gegenstand auf die Füße zu legen und seitlich zu klettern, ohne den Gegenstand zu verlieren! Welche Unterschiede spürst du beim Klettern mit Schuhen und ohne?

*Balance am Seil:*
Erlernen der verschiedenen Formen des Antretens mithilfe eines am Boden liegenden Seiles (Übungen für die gesamte Gruppe). Alle stellen sich nebeneinander entlang des Seiles – die Form des Antretens wird vorgegeben, z. B. Innenrist, Außenrist – gezieltes Antizipieren und Setzen des Fußes an das Seil. Das Gewicht durch Vorschieben der Hüfte auf das vordere Bein verlagern – das hintere Bein lösen und anschließend das vordere Bein durchstrecken.

*Trittwechsel:*
Die Schüler üben den Trittwechsel durch Umspringen, Auswechseln oder im Dreieck tretend.

*Kreuzen:*
Das Bein vor dem Antreten hinter oder vor dem Standbein kreuzen.

*Fersen- und Zehenspitzeneinsatz:*
Die Schüler üben den Fersen- und Zehenspitzeneinsatz, d. h. die Ferse wird auf einen großen Tritt gelegt und gedrückt, die Schuhspitze wird hinter oder unter einen Tritt verklemmt und gezogen.

**Klettern – eine Bewegungsform für alle Sinne**

Der Wahrnehmungsraum beim Klettern ist groß. Das ständige Ringen um Gleichgewicht muss vielfältige Reize aufnehmen und verarbeiten. Über die Bewegungsmöglichkeiten entscheidet nicht allein das Auge. Wir fühlen Zug und Druck, Spannung und Entspannung, Rauhigkeit und Reibung. Erst diese Bandbreite der Eindrücke ermöglicht uns immer wieder das Gleichgewicht zu finden.

**Übungen zur Verbesserung der Wahrnehmungen**

*Zeitlupenklettern:*
Die Boulderstrecke soll extrem langsam geklettert werden. Die Schüler sollen sich auf alle Kraftimpulse sowie An- und Entspannung konzentrieren.

*Bouldern mit Handschuhen:*
Der Tastsinn wird durch die Benutzung der Handschuhe eingeschränkt. Achten Sie darauf, dass beim Bouldern die Hüfte an die Wand kommt bzw. aktiv getreten wird.

*Klettern mit Schranken:*
Geklettert wird mit einer tief ins Gesicht gezogenen Schirmmütze, mit einem Tuch über einem bzw. beiden Augen. Dadurch erfolgt eine hohe Konzentration auf den Tastsinn. Variation: Mit geschlossenen Augen drei Griffe ertasten und anschließend mit geöffneten Augen wiederfinden.

*Zeitgenauigkeitsklettern:*
Wer schafft es, genau nach 30 Sekunden von der Boulderwand abzusteigen?

*Wegbeschreibung:*
Nach dem Klettern einer Route soll der Schüler seinem Partner die Form und Farbe der Griffe beschreiben.

*Klettern ohne Hörsinn:*
Geklettert wird mit Watte in den Ohren. Lassen Sie anschließend das Gefühl beim Klettern beschreiben.

**Kombinationsübungen**

Der Körperschwerpunkt beim Klettern ist zwischen Händen und Füßen so auszubalancieren, dass die Haltearbeit der Arme möglichst gering und die Hubarbeit der Beine möglichst hoch ist. Hüfte dabei an die Wand! Die Bewegung beim Klettern kommt idealer Weise vorrangig aus den Beinen. Es heißt ja auch Bergsteigen und nicht Bergziehen. Man unterscheidet zwischen einer frontalen und einer seitlichen Kletterposition.

*Klettern mit Erschwernissen:*
Geklettert werden kann mit einem Rucksack auf dem Rücken oder vor dem Oberkörper bzw. mit einem Luftballon unter dem T-Shirt oder zwischen den Knien.

*Eindrehen:*
In der Richtung, in der weitergeklettert werden soll, wird der Fuß auf den Außenrist gesetzt. Dadurch befindet sich die Hüfte seitlich an der Wand, was den Körperschwerpunkt näher an die Wand verlagert.

*Drehwurm:*
Beim Klettern wird sich um die Längsachse gedreht.

*Froschstellung:*
Beide Füße stehen mit Innenrist an der Wand (Knie nach außen). Es wird nacheinander ein Punkt (Hand oder Fuß) gelöst und anschließend in der Bewegungsrichtung wieder aufgesetzt („Drei-Punkt-Technik“).

*Abwerfen:*
Ein Partner klettert, der andere versucht ihn mit einem Softball zu treffen. Der kletternde Schüler weicht durch geschickte Veränderung der Körperpositionen den Abwürfen aus.

*Seilpendel:*
Jeder bindet sich ein Seil um, dessen eines Ende herunterhängt und mit einem Gegenstand beschwert wird. Es darf erst weiter geklettert werden, wenn das Pendel den in der Bewegungsrichtung befindlichen Fuß berührt. (Das Pendel zeigt den Körperschwerpunkt an. Dieser sollte sich, sobald der hintere Fuß gelöst wird, über dem vorderen Fuß befinden.)

*Seitenwechsel:*
Von beiden Seiten klettern zwei Schüler aufeinander zu und ohne die Wand zu verlassen, aneinander vorbei.

**Das „Spotten“**

„Spotten“ ist eine Sicherungstechnik beim Bouldern. Der Sichernde steht unterhalb bzw. hinter dem Kletternden mit nach vorn-oben gestreckten Armen, um ihn beim Sturz abzufangen. Alle Gelenke sind gebeugt. Der Partner gibt Hilfestellung durch Zurufe bzw. beide Kletterpartner helfen sich in der Auswahl der Route und der gefundenen Lösung gegenseitig.

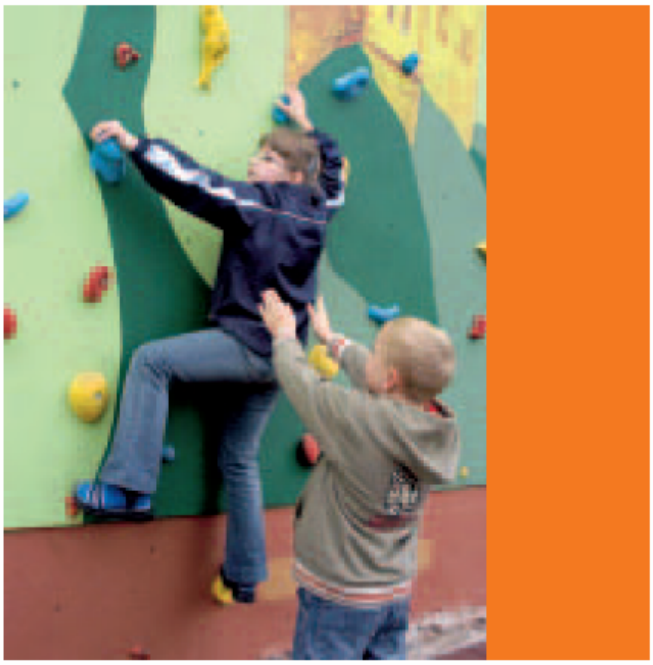
**Übungen zum Spotten:**

*Abfangen:*
Das Abfangen des Kletterers soll aus geringen Höhen geübt werden. Zuerst mit akustischer Unterstützung, d. h. der Kletterer sagt an, wann er von der Wand fällt. Später muss ein Sturz ohne vorherige Ankündigung abgefangen werden. Es sollte immer eine gegenseitige Rückmeldung der beiden Kletterpartner erfolgen.

**Pausenspiele**

Klettern sollte vor allem eins: Spaß machen. Damit dies so bleibt und Ihre Boulderwand auch nach dem Ansturm der ersten Tage ein Dauerbrenner wird, finden Sie auf den folgenden Seiten 12 lustig illustrierte Spielideen.

Kopieren und vergrößern Sie einfach eine Vorlage nach der anderen und hängen Sie diese neben Ihre Boulderwand; einige Tage später wird gewechselt. Wenn Sie dann noch regelmäßig die Routen umschrauben, wird so schnell keine Langeweile aufkommen.



Dieses Sichern heißt „Spotten“