

BiS-Treffen (01.X.2025)

Handout – wir gehen die Wände hoch

- | | |
|--|--|
| 1. Rechtliches/ Formales (S.1) | 2. Fobi-Angebote/ -Möglichkeiten (S.3) |
| 3. Literatur-Empfehlungen (S.3) | 4. Bewegung in der Vertikalen (S.4) |
| 5. Möglichkeiten für die Schüler*innen (pädagog. Perspektiven) (S.5) | |

1. Rechtliches/ Formales**1a. Positionen und Handlungsempfehlungen des Deutschen Alpenvereins (i.A.), IV.2014**

(...) Kletterunterricht: Lehrer/innen und Leiter/innen aus- und fortbilden:

Schulischer und außerschulisches Klettern ist ohne qualifizierte Leiter/innen und Lehrer/innen nicht denkbar. Insbesondere in der zunehmend knapper werdenden Bewegungszeit müssen Sport- und Bewegungsangebote mit hoher Qualität und mit klarer pädagogischer Zielsetzung durchgeführt werden. Staatliche Bildungsträger und organisierter Sport tragen gemeinsam Verantwortung für bestmöglich ausgebildetes Personal.

- Klettern mit seinen vielfältigen und komplexen Handlungsmöglichkeiten und hohen Ansprüchen an die Sicherungstechnik erfordert ein großes methodisches Wissen, das Lehrer/innen und Leiter/innen in der staatlichen und verbandlichen Fortbildung vermittelt bekommen. (...)

Handlungsempfehlungen

- Oberste Priorität im Kletterunterricht hat die Sicherheit. Lehrer/innen und Leiter/innen sollen eine fachspezifische Ausbildung und regelmäßig Fortbildungen absolvieren sowie einen angemessenen Grad an Eigenrealisation (Beherrschen der Sicherungstechnik, Klettern bis UIAA-Grad 5) vorweisen können.
- Als Mindestqualifikationsgrad für einen sicheren Kletterunterricht soll das Niveau des „DAV-Kletterbetreuers“¹ gelten. Um dies sicher zu stellen, sind auch in der Lehrerfortbildung entsprechende Rahmenbedingungen erforderlich.²

Sicherheit: Risiken erkennen, einschätzen und minimieren

Gemeinsames Anliegen aller am Schulsport beteiligten Gruppen ist die Gesundheit der Schüler/innen. Unfallprävention und Gesundheitsprophylaxe haben oberste Priorität. Auf der anderen Seite müssen kontrollierbare Wagnisse bewusst „gesetzt“ werden, um wünschenswerte Lernprozesse im Umgang mit Gefahr und Risiko zu initiieren. (...)

Handlungsempfehlungen

• Klettern als kontrollierbare Risikosportart hilft Schüler/innen den Umgang mit Gefahr und Risiko zu erlernen. Risiken müssen benannt, Risikokompetenz muss vermittelt werden. Der Rahmen, in welchem dies stattfindet, darf nur von qualifizierten Lehrer/innen und Leiter/innen verantwortungsvoll gestaltet werden. (...)

¹ Der DAV-Kletterbetreuer ist die Basisqualifizierung im DAV; er umfasst aktuell 54 Unterrichtsstunden.

² Empfohlene Mindeststandards für die Lehrerfortbildung siehe Papier „Standards für das Klettern in der Lehrerfortbildung“, DAV, 2014.

1b. Erlass „Sicherheitsförderung im Schulsport“, gültig seit dem 03.1.2020, S.33-37 (i.A.)

Fachliche Voraussetzungen

Eine Lehrkraft, die Klettern im Rahmen des Schulsports anleitet, muss über folgende fachliche Voraussetzungen verfügen:

- praktische Erfahrungen mit elementaren Grundtechniken des Kletterns
an Toprope- und an Vorstiegswänden,
- Kenntnisse und praktische Erfahrungen mit Falltechniken
an Toprope- und Vorstiegswänden in kletternder und sichernder Position,
- Kenntnisse methodischer Vorgehensweisen beim Vermitteln
von Kletter- und Sicherungstechniken beim Toprope- und Vorstiegsklettern,
- Kenntnisse und Beherrschung verschiedener aktueller Sicherungstechniken und Knoten

Organisation und Aufsicht

Kletterwände mit freien Fallhöhen über 2m Tritthöhe dürfen an Schulen nur in Räumen, die nicht für Unbefugte zugänglich sind, und unter Aufsicht betrieben werden.

Die Klettereinrichtung muss allen notwendigen Vorgaben (DIN EN 12572 – 1 bis 3) entsprechen und ist regelmäßigen sachkundigen Prüfungen und Wartungen zu unterziehen.

In kommerziellen Kletterhallen bleibt die Lehrkraft auch dann für den Unterricht im Sinne der schulrechtlichen Bestimmungen verantwortlich, wenn das Personal der Kletterhalle die Lerngruppe übernimmt. Die Lehrkraft hat sich also über den organisatorischen Ablauf, die Qualifikationen des Kletterpersonals sowie die Sicherheitseinrichtungen zu informieren und eine permanente Aufsicht über ihre Lerngruppe zu übernehmen, auch wenn sie selber über keine eigene Kletterqualifikation verfügt.

Klettern an Toprope- oder Vorstiegswänden

- Es dürfen max. drei Seilschaften mit jeweils drei SuS pro Aufsicht führender Lehrkraft klettern. Dabei müssen die Sichernden durch einen zweiten Schüler/eine zweite Schülerin hintersichert werden [klettern, sichern, hintersichern].

Klettern an Boulderwänden

An Boulderwänden wird ohne Seilsicherung bis zu einer max. Tritthöhe von 2m geklettert, ein Überklettern muss ausgeschlossen sein.

Befindet sich die Boulderwand in einer Sporthalle, müssen die Bestimmungen für den Sportbetrieb in Sporthallen auch weiterhin erfüllt werden (z.B. Prallschutz und Ebenflächigkeit bis 2m über dem Sportboden, DIN 18032-1).

2. Fortbildungsangebote/ -möglichkeiten

bspw. Bezirksregierungen Düsseldorf, Köln, Münster (s. deren Homepage)

D' dorf: <https://bzduesseldorf.schulsport-nrw.de/lehrerfortbildung/lehrerfortbildung-sport/>

DAV, Landesverband NRW, Landeslehrteam Klettern als Schulsport:

<https://www.alpenverein.nrw/blog-schulsport>

3. Literatur-Empfehlungen

DAV: Indoor Klettern. Das offizielle Lehrbuch zum DAV-Kletterschein. ⁵2018

Gauster, H./ Kohl, B./ Stöhr, U.: Kletterspiele für Kletterwand und Turnsaal (ÖAV). ⁵2017

Hoffmann, M.: Klettern, Lehrplan Bd. 2 (Technik, Taktik, Psyche). ⁹2024

Hofmann, A./ Wiechmann, N.: Besser Bouldern. 2022

Kittel, R./ Hupe, C.: Kletterlehr- & Spielebuch – Oskar lernt Klettern. ²2022

Köstermeyer, G.: Der Boulder-Coach. Technik, Taktik, Training. ⁶2025

Krug, G.: Die vierte Dimension. ³2014

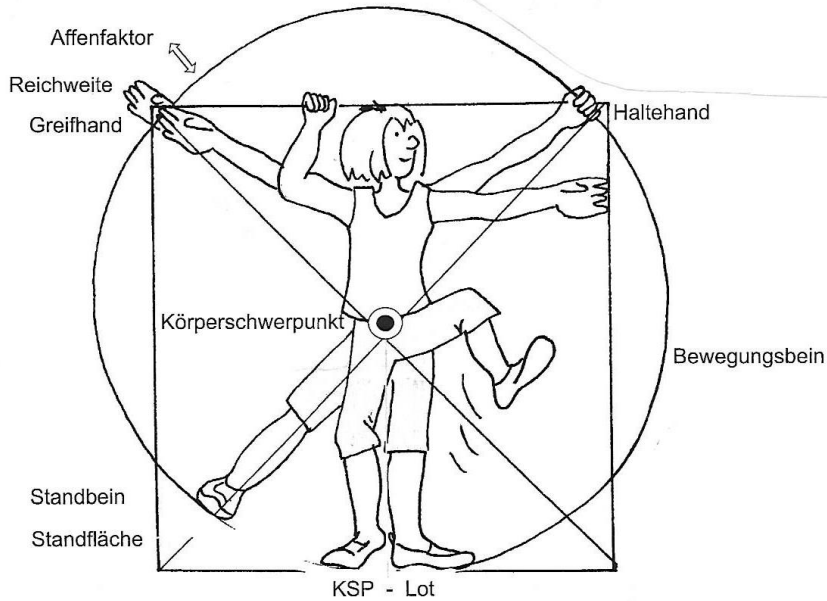
Neumann, U.: Lizenz zum Bouldern. 2010

Quelle: KRUG, G.: Die 4. Dimension

Technik

1 Klettern und Bouldern lernen

Grundsätze der Bewegung in der Vertikalen



1 Klettern und Bouldern lernen

Grundsätze der Bewegung in der Vertikalen

Es gibt drei Grundsätze des Kletterns, die uns den Weg in die Vertikale ebnet:

Grundsätze:

1. der Grundsatz der Aufwärtsbewegung mittels der Beine
2. der Grundsatz des Kletterns am langen Arm
3. der Grundsatz der Körperschwerpunktverschiebung.

Einige dieser Prinzipien kennen wir und nutzen sie täglich, da wir es als Zweibeiner schließlich gewohnt sind, uns in einer dreidimensionalen Welt zu bewegen. So wandert der Körperschwerpunkt zum Beispiel beim normalen Gehen immer wieder vom Bewegungsbein über das Standbein, ohne dass wir darüber nachdenken müssen. Am Fels mutieren wir jedoch wieder zum Vierbeiner, da hier alle vier Extremitäten an der Bewegung beteiligt sind. Wo wir unseren Körperschwerpunkt mit diesen

4 „Beinen“ positionieren, um den nächsten Zug so effektiv wie möglich auszuführen, müssen wir anfangs immer wieder neu probieren. Erst wenn wir viel Kletterpraxis haben, gelingt es uns, die Einnahme der richtigen Körperschwerpunktposition mehr und mehr vom bewussten Suchen ins unterbewusste Finden zu verschieben – genau so wie beim Gehen. Erst dann bekommen wir den Kopf frei für die Lösung der eigentlichen Bewegungsaufgabe, können schneller und schwerer klettern. Die drei Grundsätze des Kletterns sind unsere Orientierung auf diesem langen Weg. Nach den hier folgenden Ausführungen zu den drei Grundsätzen des Kletterns sollen weitere wichtige Faktoren, wie das Konzept der Mitte für stabile Positionen, die Idee des minimalen Kräfteinsatzes sowie die Aspekte Geschwindigkeit, Rhythmus und Psyche untersucht werden.

„Während meiner Spaziergänge dachte ich auch über eine Verfassung nach, die ich der Gemeinschaft von Buntbären geben wollte. Gewisse Dinge müssen einfach gesetzlich festgeschrieben werden ... Plötzlich kam mir etwas in den Sinn, wonach ich lange gesucht hatte: Alle Buntbären sind ungleich“

Walter Moers

Körperproportionen: Günstige Körperproportionen für Kletterer sind ein relativ kleiner kompakter Rumpf und lange Arme und Beine. Kleine kompakte Füße gestatten eine gute Kraftübertragung auf die Tritte und erzeugen weniger störende Hebelkraft, als lange und schmale Treter. Das gleiche gilt für kurze, kräftige Finger (Kletterwurstfinger).



5. Möglichkeiten für die Schüler*innen (vgl. pädagog. Perspektiven) S. 5/5

Zeichnungen: K. Wesendonk

