



Georg Kysela
Übungsleiter Sportklettern

A9

SPORTKLETTERN INDOOR

WAS IST KLETTERN EIGENTLICH?

Extremsport? Lebenseinstellung? Breitensport? Freizeitvergnügen? Schulsport? Therapie? Bestimmt von allem etwas. Die Faszination des Klettersports hat längst die Massen erfasst und die Sportart hat sich bereits als Breitensport etabliert. Ob dabei die sportliche Herausforderung, das harmonische Naturerlebnis oder der Gegenpol zur hektischen Konsumgesellschaft im Mittelpunkt stehen, spielt dabei keine Rolle. Klettern ist körperlich ganzheitlich. Es schenkt Hochgefühle, fördert die Selbstüberwindung und schafft Verständnis für den freien Raum.

Klettern richtet sich an alle Altersgruppen, eignet sich für pädagogische Ansätze und hält fit. Gleichzeitig stellt es hohe Anforderungen an Technik, Ausdauer, Kraft und Konzentration. Deshalb sind kompetente Anleitung, richtiges Training, Trainingsmöglichkeiten und praktische Erfahrung unverzichtbar. Nur so bringt Klettern dauerhaft Spaß und Erfolg. Ob Therapie, Kindergarten, Schule, Vereinssport oder als Freizeitbeschäftigung. Allein in Österreich gibt es weit mehr als 100 Kletterhallen, die öffentlich zugänglich sind.



Grundsätzlich unterscheidet man folgende Kletterarten:

- Bouldern
- Sportklettern
- Alpinklettern
- Klettersteig

Bouldern bezeichnet das Klettern an kleinen Felsblöcken (engl: Boulder) oder künstlichen Wänden in Absprunghöhe. Eine Seilsicherung ist dabei nicht notwendig, zur Dämpfung von Stürzen können Boulderdecken (Crashpads) oder die Hilfestellung eines Sicherungspartners (Spotter) beim Sturz dienen. Der Spotter darf den Kletterer während des Kletterns nicht berühren. Beim Bouldern kann sich der Kletterer auf die Ausführung einzelner, schwieriger Kletterbewegungen (Züge) konzentrieren.



Sportklettern bezeichnet das Klettern in Kletterhallen oder Klettergärten (Kletteranlage an natürlichen Felswänden). Die Routen sind typischerweise kurz, oft nur eine halbe Seillänge (etwa 20 bis 30 Meter), dafür aber oft schwieriger als längere Routen im alpinen Gelände (Alpinklettern). Sportklettern kann als Selbstzweck oder zum Training für größere alpine Touren betrieben werden. Sportkletterrouten sind üblicherweise sehr gut abgesichert, das Verletzungsrisiko bei einem Sturz ist normalerweise gering. Deshalb kann man an der persönlichen Leistungsgrenze klettern. So genannte objektive Gefahren wie Steinschlag oder Gewitter spielen beim Sportklettern keine oder höchstens eine untergeordnete Rolle.

Alpinklettern ist eine Unterform des Kletterns, bei der häufig das Erreichen eines Berggipfels primäres Ziel einer Begehung darstellt. Dabei müssen in der Regel mehrere Seillängen hohe Felswände oder Pfeiler überwunden werden. Da die Kletterer je nach Erreichbarkeit und Ausmaß der Routen bei alpinen Unternehmungen ganz oder teilweise auf sich allein gestellt sind, sind eine sorgfältige Routenplanung und -auswahl sowie Kenntnisse in Standplatzbau, legen mobiler Sicherungsmittel, Abseilen und Bergungstechniken erforderlich. Auch wenn beim Alpinklettern meist frei geklettert wird, kann es nötig sein, technische Kletterei anzuwenden (zB Trittleitern, Steigklemmen, etc.), um an Stellen, für die der Kletterer keine frei kletterbare Lösung findet, nicht unnötig Zeit zu verlieren und so die Seilschaft in Gefahr zu bringen.



Klettersteige sind mit fest angebrachten Sicherungsmitteln wie Leitern und Stahlseilen gesicherte Steige oder Kletterrouten. Der Kletterer ist durch eine Sicherheitsvorrichtung - dem Klettersteigset - mit dem Stahlseil oder der Leiter verbunden. Je nach Schwierigkeitsgrad wird der Kontakt mit dem Felsen häufig durch künstliche Tritte und Leitern ersetzt. Es werden also technische Hilfsmittel zur Fortbewegung verwendet.



SPORTKLETTERN INDOOR

1. AUFWÄRMEN

Gerade in der kalten Jahreszeit, aber auch beim Training in der Halle kommt dem Aufwärmen eine besondere Bedeutung zu, um den Körper in Schwung zu bringen und Verletzungen vorzubeugen. Das Aufwärmen wird von Kletterern oft vernachlässigt oder durch simples Einklettern hinter sich gebracht. Ziel des Aufwärmens ist die körperliche und geistige Einstimmung auf die Belastungssituation Klettern. Ein aufgewärmter Kletterer hat muskulär, organisch und geistig eine erhöhte Leistungsfähigkeit und ist weniger anfällig für Verletzungen.

2. AUSTRÜSTUNG

Danach wird die Ausrüstung ausgegeben und angelegt. Man benötigt:

- Klettergurt
- Kletterschuhe
- Seil
- HMS Karabiner
- Sicherungsgerät
- Magnesiumbeutel

Beim Klettergurt ist darauf zu achten, dass der Gurt die richtige Größe für den Kletterer aufweist. Dieser sollte gut auf den Hüftknochen sitzen, damit ein Aus-dem-Gurt-Rutschen ausgeschlossen werden kann. Die Kletterschuhe sollten eng sitzen und die Zehen vorne „anstellen“, damit die Kraftübertragung auf die Klettertritte optimal funktioniert. Es gibt eine Vielzahl an unterschiedlichen Sicherungsgeräten, in der Kletterhalle Felsenfest Saalfelden wird in Kursen das Smart von Mammut gelehrt.

3. EINKLETTERN AN DER BOULDERWAND

Der erste Kontakt mit dem Klettern sollte immer an der Boulderwand stattfinden. Der große Vorteil ist die noch fehlende Höhe sowie der darunter befindliche Weichboden, der vor Verletzungen aller Art schützt. Hier werden zum ersten Mal die richtige Kletterposition sowie Grundtechniken des Klettersports besprochen bzw. geübt.

4. TOPROPE KLETTERN

Das Toprope-Klettern ist die erste und am einfachsten zu lernende Art des Kletterns und Sicherns. Der Begriff Toprope bedeutet, dass das Seil bereits bis zum Endpunkt der Route fix eingehängt ist. Im Gegensatz dazu muss beim Vorstieg-Klettern dieses erst durch Zuhilfenahme der Zwischensicherungen nach oben gebracht werden.

Für das Toprope-Klettern benötigt man 2 Personen, einen Kletterer und einen Sicherer. Während sich der Kletterer mittels einem sg. Ball-Lock-Karabiner (oder alternativ in 2 Schraubkarabiner) in das Seil einbindet, bringt der Sicherer das Sicherungsgerät am anderen Seilende an. Zur Steigerung der eigenen Sicherheit beim Klettern ist der Partnercheck als wichtigste Maßnahme anzusehen. Folgende Punkte werden vom Sicherer beim Kletterer überprüft:

- Sitzt der Gurt richtig und ist er ordnungsgemäß verschlossen?
- Ist der Karabiner ordnungsgemäß verschlossen?

Folgende Punkte werden vom Kletterer beim Sicherer überprüft:

- Sitzt der Gurt richtig und ist er ordnungsgemäß verschlossen?
- Ist das Seil richtig im Sicherungsgerät und dieses an der richtigen Stelle eingehängt und der Sicherungskarabiner ordnungsgemäß geschlossen?
- Ist ein Knoten am Ende des Seiles?

WICHTIG:

Der Partnercheck kann nur sinnvoll durchgeführt werden, wenn der „Checker“ dazu kognitiv, alters- und wissensmäßig in der Lage ist!

Nach dem Partnercheck kann mit dem eigentlichen Klettern begonnen werden. Am Anfang wird gerade bei Kindern empfohlen, einen zweiten, sg. „Hintersicherer“, als zusätzliche Sicherheit einzubauen.

STUNDENBILD FÜR EINEN BASISKURS

Kurs: Basiskurs Kinder , Jugendliche, Jugendliche/Erwachsene
Dauer: 6 Einheiten zu je 2,0 Std.
Sicherungsgerät: Smart + Bremshandschuh
Einbinden: gesteckter Achter

1. Einheit:	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung, Vorstellung - Spiele - Namen kontrollieren
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none"> - Hallenvorstellung, Hallenordnung - Kletterregeln - Materialkunde, Partnercheck üben - Topropeklettern - Einbinden-> Hüft- und Beinschlaufe üben
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung - ev. Aufgabenstellung bis nächsten Kurstermin - Schuhe ausziehen und zusammenräumen
2. Einheit:	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung - Spiele - Namen kontrollieren - 5 min. Einklettern an der Boulderwand
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none"> - Kletterregeln (Auffrischung etc.) - Technik-> Steigen, Greifen (Boulderraum) - Topropeklettern mit Seilschwanz und klicken (beim Klicken auf Gefahren hinweisen und ausprobieren)
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung - ev. Aufgabenstellung bis nächsten Kurstermin - Schuhe ausziehen und zusammenräumen

A9



3. Einheit:	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none">- Begrüßung- Spiele- Namen kontrollieren- 5 min. Einklettern an der Boulderwand
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none">- Kletterregeln (Auffrischung etc.)- Technik-> Stabile Position, Steigen, Greifen (Boulderraum)- Topropeklettern mit zusätzlichen Vorstiegsseil, welches zu klicken ist und an welchem ebenfalls gesichert wird- „kleines“ Sturztraining ins Topropeseil (ca. 0,5m)
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none">- Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung- ev. Aufgabenstellung bis nächsten Kurstermin- Schuhe ausziehen und zusammenräumen
4. Einheit:	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none">- Begrüßung- Spiele- Namen kontrollieren- 5 min. Einklettern an der Boulderwand
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none">- Technik -> Stabile Position (Boulderraum + Vorstiegswand)- Sicherungsübungen am Boden- Vorsteigsklettern (zuerst top rope klettern)
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none">- Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung- ev. Aufgabenstellung bis nächsten Kurstermin- Schuhe ausziehen und zusammenräumen

5. Einheit:	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung - Spiele - Namen kontrollieren - 5 min. Einklettern an der Boulderwand
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none"> - Vorsteigsklettern - zeitlicher Puffer
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung - ev. Aufgabenstellung bis nächsten Kurstermin - Schuhe ausziehen und zusammenräumen
6. Einheit:	Einleitung:	ca. 20 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung - Spiele - Namen kontrollieren - 5 min. Einklettern an der Boulderwand
	Hauptteil:	ca. 1,5 Std.	<ul style="list-style-type: none"> - Kinder: Topropeschein + Prüfung - Jugendliche: Topropeschein bzw. Indoor + Prüfung - Erwachsene: Vorstiegsklettern festigen- Bestätigung
	Ausklang:	ca. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Nachbesprechung, stichwortartige Wiederholung - ev. Aufgabenstellung bis nächsten Kurstermin - Schuhe ausziehen und zusammenräumen

Literatur

Kohl, Birgit Mag.: Alpenverein-Kletterspiele (A. 12011), Kletterspiele- 105 Bausteine für bunte Kletterstunden. Österreichischer Alpenverein, 2011.
 Gauster, Herta; Hack, Josef: Handbuch Sportklettern. Österreichischer Alpenverein, 2011.
 Larcher, Michael; Zak, Heinz: Seiltechnik, 5. Auflage, Die Lehrschrift des Alpenvereins für den kompetenten Einsatz des Seiles in allen Bergsportbereichen, Österreichischer Alpenverein, 2010.
 Übungsleiter Sportklettern Naturfreunde Österreich:
 Modul 1 Bouldern Indoor, Modul 2 Seilklettern Indoor, April 2009