



**Denkraum für  
die Jugendarbeit**

## **3D Special**

### **Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen**

Ideen und Informationen für gelungene Kletterstunden  
in der Halle und am Fels

**Dezember 2018**

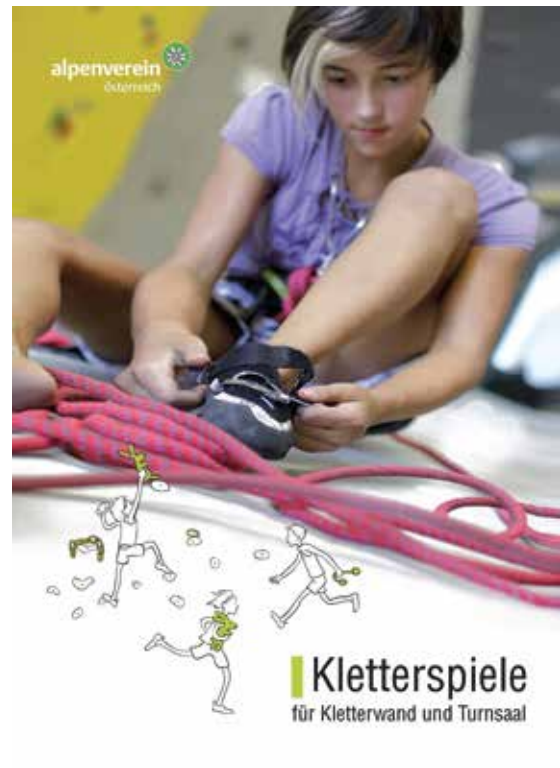
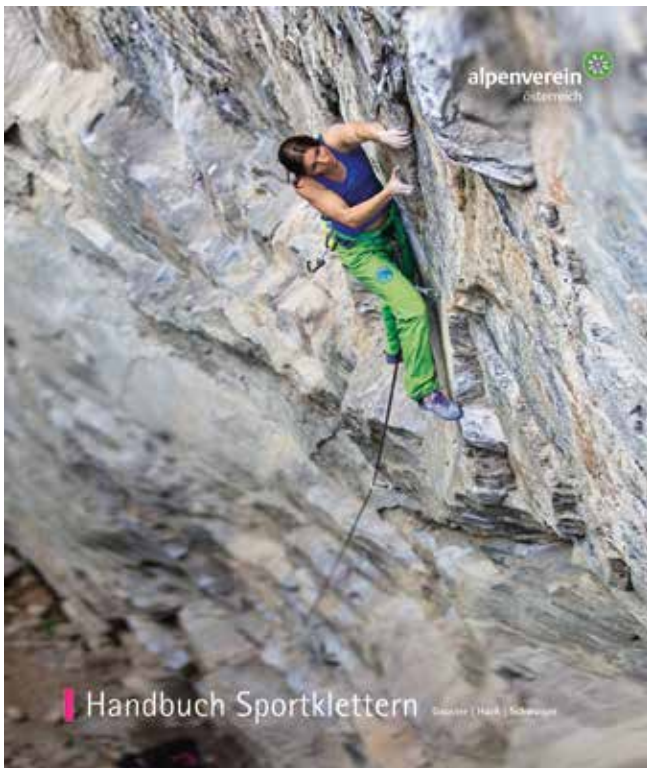
Österreichische Post AG · MZ 02Z031486 M

Österreichischer Alpenverein, Olympiastraße 17, 6020 Innsbruck

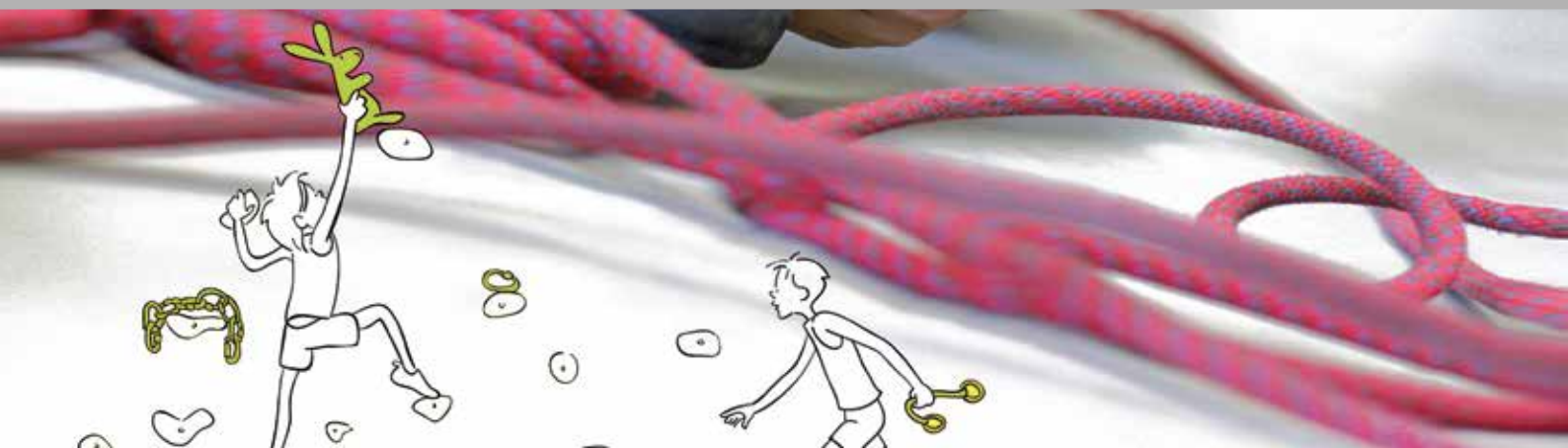
**alpenvereinsjugend**  
österreich







Erhältlich auf [www.alpenverein.at/shop](http://www.alpenverein.at/shop)



## Cover

Sportklettern ist cool - trendig - Risikosport. Doch bei der Planung und Durchführung von Klettereinheiten gibt es einiges zu beachten, damit das Risiko minimiert und die Freude maximiert werden können.

Das vorliegende Magazin liefert euch Tipps, Ideen und Informationen für gelungene Klettereinheiten in der Halle und am Fels. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Quelle: Markus Karner



„Verantwortung ermöglichen. Anstiftung zu mehr Mut und Zuversicht“, lautet der Weckruf einer Initiative der Alpenvereinsjugend. Die Terminkalender unserer Kinder und Jugendlichen gleichen denen von Managern mit durchgängig geplanten Tages- und Wochenabläufen. Die fast alle Lebensbereiche umspannende digitale Kommunikation, die zunehmend unsere Erfahrung von und unsere Verständigung mit der Welt filtert und bestimmt, greift immer mehr auf alle Lebensbereiche zu und verkleinert die doch so notwendigen Spiel- und Freiräume.

Abenteuer und Naturerfahrung sind unerlässliche und beglückende Lehrmeister auf dem Weg in ein erfülltes Leben. Und der Klettersport bietet sich dabei in ganz besonderer Weise an.

Klettern fördert in spielerischer Weise Konzentration und motorische Vielfalt. Der Ernstcharakter des Sports erzieht zu einem sorgfältigen Umgang mit dem Risiko, es schafft Vertrauen in das eigene Können und in den sichernden Partner und kommt den kindlichen Bewegungsanlagen entgegen. Klettern in der Natur ermöglicht zudem über das taktile Erleben der Mikrostrukturen der Felsen und der intensiven Naturerfahrung der Schönheit der Landschaft einen tiefen Weltbezug.

Unser modernes Dasein scheint mir manchmal mehr von der Angst vor dem Leben als durch die Freude am Leben bestimmt. Unsere Welt ist großartig in all ihrer Gegensätzlichkeit. Gipfel und Abgrund, die majestätische Schönheit und der zerstörerische Sturm, Fehler und Vollkommenheit sind letztlich ein und dasselbe und gehören zusammen. Geben wir unseren Kindern die nötige Freiheit, lassen wir sie diese Erfahrungen machen, sie an ihnen wachsen und zu empathischen Menschen reifen!

Robert Renzler

*Robert Renzler ist seit 2002 Generalsekretär des Alpenvereins, staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und durfte viele große Touren in den Nordwänden der Alpen, in den Dolomiten, am El Capitan und in den Bergen des Karakorum klettern.*



## Impressum

Medieninhaber: Österreichischer Alpenverein, Olympiastraße 37, in 6020 Innsbruck, Telefon +43 (0)512 59547-55, Fax +43 (0)512 575528, Mail: jugend@alpenverein.at  
ZVR-Zahl: 989190235

Redaktion: Pia Payer (Ch.-Red.)

Illustrationen: Lisa Manneh

Abo- und Adressverwaltung: Martina Pfurtscheller

3D Special: Neben dem regelmäßig erscheinenden Magazin gibt es Specials, die bestimmte Themen der Jugendarbeit vertieft behandeln.

Korrektur: Isolde Ladstätter

Gestaltung und Produktion: Werbeagentur Alexander Ingenhaeff-Beerenkamp · A-6067 Absam · www.ingenhaeff-beerenkamp.com

Blattlinie: 3D ist ein Fachmagazin für Jugendarbeit. Jugendarbeit wird dabei als breites und vielschichtiges Thema betrachtet - offene, verbandliche Arbeit, jugendbezogene Themen und Jugendliche selbst finden Berücksichtigung. 3D ist überparteilich und konfessionell nicht gebunden.

Fotos: Fotos ohne Bezeichnung stammen aus dem Archiv

Gendergerechte Formulierung: 3D überlässt es den AutorInnen, ob sie für LeserInnen, Leser und -innen oder Leser bzw. Leserinnen schreiben. Gemeint sind beide Geschlechter.

Gefördert von

 Bundeskanzleramt

Bundesministerin für Frauen,  
Familien und Jugend



# Inhalt

## Einleitung

### Sportklettern

Cool - trendig - Risikosport 5-6

## Rahmenbedingungen

### Rahmenbedingungen

Die Basis für gelungene Klettereinheiten 7-9

### Klettermaterial

Die Hardware 10-11

**Materialkiste für Kletterspiele** 12-13

## Sicherheit

### Hilfreiche Tipps

**zur Unfallprävention** 14-16

## Gruppe

### Die Jugendgruppe

Die große Unbekannte in der Vorbereitung 17-20

## Methodik

### Die Inhalte der Kletterstunde

Die großen Fragen nach dem Wie, Wieso und Wo? 21-24

### Im Team stark

Durch Klettern und Übungen mit dem Seil 25-27

## Outdoor-Gruppenfahrten

### Raus, raus, raus - an den Fels!

Tipps für Outdoor-Gruppenfahrten 28-29

### Ein Outdoor-Tag mit

kooperativen Elementen 30-32

## Paraclimbing

**Klettern können (fast) alle!** 33

## Ausbildung

### Ausbildungen im Bereich

**Sportklettern** 34





Foto: Klaus Kranzblitter

# Sportklettern

Cool - trendig - Risikosport

[ Ursula Stöhr und Herta Gauster ]

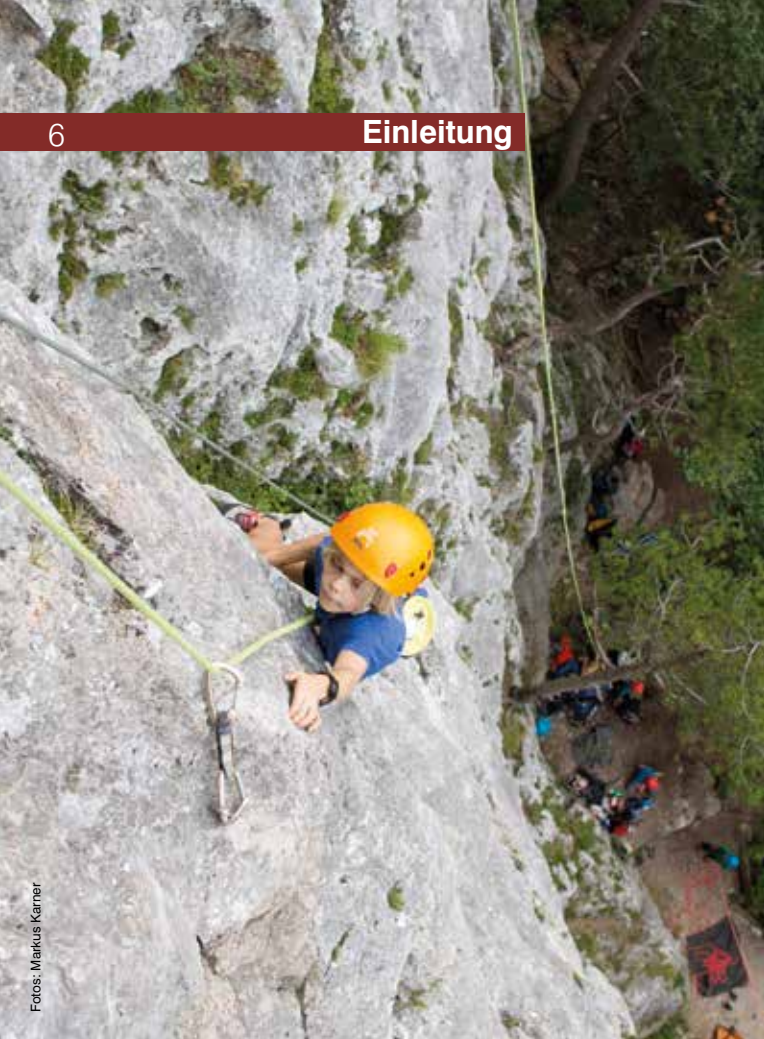
**K**lettern hat sich in den letzten Jahren zu einem echten Boom entwickelt", schreibt Helmut Knabl in der Einleitung im 3D special Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen 2004. Der Tenor zieht sich durch das ganze Heft - und der Boom hat in den letzten 14 Jahren nicht abgenommen. Klettern in der Halle und an künstlichen Kletteranlagen wird nicht mehr als Entfremdung von der Natur gesehen, sondern hat sich als einfacher Einstieg ins Sportklettern beziehungsweise als hervorragende Trainingsmöglichkeit für Felskletterinnen und Felskletterer etabliert. Die Gründe, warum man klettern geht, wurden vielfältiger.

In den 70er und 80er Jahren des letzten Jahrtausends waren für praktisch alle Kletterinnen und Kletterer in Österreich die hohen Wände der Alpen das eigentliche Ziel. Für die Durchstiege der langen schwierigen Wände wurde in Klettergärten trainiert. Erste künstliche "Kletteranlagen" entstanden zögerlich: Holzleisten an Hauswänden, zum Beispiel im Stadl des Stripsenjochhauses im Wilden Kaiser - für Schlechtwettertage.

Erst im Laufe der 80er Jahre gingen immer mehr Kletternde an niedrigeren Wänden klettern, um die Routen im Rotpunkt-Stil zu durchsteigen. Auch die ersten, meist selbst

gebastelten Boulderplatten sah man vereinzelt. Das Klettern an niedrigeren Wänden mit immer besserer Absicherung und an Blöcken hielt Einzug.

Mit dem Entstehen der Kletterhallen wurde der Zugang zum Klettern deutlich erleichtert. Die Basis für die Entwicklung des Kletterns zum Breitensport war gelegt. Vor allem junge Leute und Kinder, deren Eltern nichts mit Klettern zu tun hatten, kamen und kommen immer noch. Viele haben vorerst gar nicht vor, den Schritt von der Kletterhalle an den Fels zu machen. Vor allem in den Boulderhallen gibt es viele Besucher und Besucherinnen, die



Fotos: Markus Karner



statt ins Fitnesscenter klettern gehen. Auch Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Ergotherapie und Physiotherapie entdeckten unterschiedliche Bereiche des Kletterns für ihre Zwecke. Weiters wird Klettern als Methode von Pädagogen und Pädagoginnen zur Unterstützung von persönlichen Lernprozessen eingesetzt. Vor allem in Wirkmechanismen wie Vertrauen geben - Verantwortung übernehmen, Hilfe geben - Hilfe annehmen, Umgang mit der Angst, Erlernen einer realistischen Selbsteinschätzung, Schulung von Merkfähigkeit, Schulung von Selbstorganisation liegt hier großes Potenzial.

Klettern ist eine Grundform der menschlichen Bewegung wie das Laufen, Springen oder Werfen. Kinder beginnen mit dem Klettern auf Stufen, Stühlen und ähnlichem - meist schon bevor sie laufen können. Klettern führt zur Kräftigung der Skelettmuskulatur und fördert Kreativität. Da jede Kletterstelle einmalig ist, sind die Kletterbewegungen automatisch extrem vielfältig. Erfolg und Scheitern erleben Kletternde sehr direkt. Das muss beim Kletterunterricht in jedem Niveau bedacht und aufgearbeitet werden. Ganz wichtig ist, dass immer für alle Gruppenmitglieder der Spaß im Vordergrund steht. Auf keinen Fall dürfen

Schwierigkeitsgrade und Begehungsstile in Kletterstunden mit Kindern Hauptthema sein! Natürlich kann es mal Tränen geben, wenn das gegnerische Team bei Kletterspielen gewinnt oder ein Boulder mal nicht klappt, aber jede Kletterstunde sollte letztendlich doch cool gewesen sein.

Ganz bewusst gehen wir in diesem Rahmen auf das Wettkampfklettern mit Kindern und Jugendlichen nicht ein. Seit 1995 gibt es in Österreich nationale Kletterwettkämpfe für Kinder ab neun Jahren. Regional oft bereits ab fünf bis sechs Jahren. Internationale Bewerbe gibt es ab 14 Jahren. Falls du besonders geschickte Kinder in deiner Klettergruppe hast, die gar nicht mehr aufhören wollen zu klettern, denen es ganz besonders taugt die Schwierigkeiten zu suchen, dann wende dich an den Landesreferenten für Sportklettern des Alpenvereins. Der wird wissen, wo diese Kinder in deinem Bundesland am besten untergebracht sind.

Bei allen Vorzügen, die das Klettern bietet, ist und bleibt es eine Risikosportart. Daher müssen Jugendleiterinnen und Jugendleiter versuchen, jede Klettereinheit so sicher wie nur irgendwie möglich zu gestalten. Dazu braucht

es Wissen und Praxis in vielen Bereichen. Dieses Heft kann dazu beitragen, Wissenslücken zu füllen. Grundsteine für die Praxis kannst du dir in den zahlreichen Fortbildungsveranstaltungen der Alpenvereinsakademie holen. Die Übung für gute Klettereinheiten kannst du dir nur mit deiner Jugendgruppe erarbeiten. Viel Spaß dabei wünschen



MAG. URSULA STÖHR

Autorin Kletterspielebuch des Alpenvereins  
Mitglied Bundeslehrteam Sportklettern  
Lehrerin



MAG. HERTA GAUSTER

Sportklettertrainerin in Wien  
Ausbildnerin in der Alpenverein-Akademie, der BSPA Wien und UNI Wien  
Studium: Lehramt Biologie und Sport  
verheiratet, 2 erwachsene Töchter  
Hobbys: Klettern, Schitouren, Wandern, Lesen





# Rahmenbedingungen

## Die Basis für gelungene Klettereinheiten

[ Herta Gauster ]

**G**anz egal, ob es um eine Kletterstunde im Rahmen eines Gruppennachmittags an einem regnerischen Samstag geht, um eine Einheit eines wöchentlichen Kletterkurses, eine Klettereinheit statt einer herkömmlichen Therapieeinheit oder eine Trainingseinheit einer Wettkampfgruppe - zufrieden werden alle Beteiligten nur sein, wenn die Rahmenbedingungen stimmen.

### 1. Gestaltung der Boulderwand

Nicht jede Boulderwand eignet sich für Spielstunden und Klettereinheiten mit Kindern.

Am günstigsten sind Boulderräume mit genügend flachem, senkrechtem und leicht überhängendem Gelände UND GENUG großen Griffen und Tritten. Je jünger die Kinder, umso mehr Griffen und Tritte brauchen sie, da zu ihrer geringen Körpergröße noch kurze Arme hinzukommen. Dreijährige tun sich schwer, vom Boden wegzukommen, wenn sich in einem Boulderraum die tiefsten Griffen über einem Meter Höhe befinden und darunter nur kleine Tritte eingeschraubt sind. Viele der von uns im "Kletterspielebuch" beschriebenen Spiele funktionieren auch nur mit vielen Griffen und Tritten, die ruhig bunt gemischt in die Wand geschraubt sein sollen.

Einige leichte farbreine Boulder machen sicher Spaß, sind aber nicht zwingend erforderlich. Leichte Boulder für Erwachsene sind für Kinder im Vorschul- und Schulalter wegen ihrer zu großen Griffabstände ungeeignet. Andersherum sind Kinderboulder für Erwachsene oft viel schwieriger oder „unkletterbar“.

Kinder merken sich definierte Griffen und Tritte mit ein bisschen Übung sehr rasch. Selbst definierte Boulder lassen sich bei genug Griffangebot während einer Kletterstunde auf die Bedürfnisse der Kletternden leichter anpassen als farbrein geschraubte Boulder.



Aufleger: Kind- und Erwachsener, Leiste: Kind und Erwachsener

## *Kinder sollten nie mit aufgestellten Fingern klettern. Lieber größere offene Griffe wählen als zu kleine Leisten!*

**Tritte:** Solange die Kinder keine eigenen gut passenden Kletterschuhe haben, sind viele große Tritte sehr weit unten an einer Boulderwand erforderlich, damit auch längere Quergänge möglich sind.

**Griffe:** Durch die kleineren Hände und Finger der Kinder sind Griffe, die für uns Erwachsene eine kleine, positive Leiste für das erste Fingerglied darstellen, durchaus gute Griffe, ja vielleicht sogar Henkel. Unbedingt sollte vermieden werden, dass Kinder an zu kleinen Griffen mit aufgestellten Fingern klettern. Viel besser ist es, offene große Griffe für schwierige Boulder heranzuziehen.

Große Aufleger sind mit den kleinen Händen der Kinder oft schwierig zu halten. Auch tun sich viele Kinder beim Umsetzen von Untergriffen schwer.

Die **Boulderhöhe** ist für die Sicherheit der Kinder ein wichtiges Kriterium. Je leichter und kleiner die Kinder sind, umso weniger hoch sollen die Boulder sein. Viele Kinder fallen oder springen zwar geschickter aus der Boulderwand als Erwachsene, aber die Boulderplatten sind im Verhältnis zu ihrem geringen Körpergewicht viel härter.

### **Wir empfehlen daher folgende maximale Boulderhöhen:**

- Vorschulalter: 2,25 Meter
- Schulkindalter: 3,00 Meter
- Pubertät: 3,75 Meter

Diese Angaben sind für Hobbysportler gedacht. Gehen Kinder oft klettern, bekommen sie Übung beim Stürzen und Abspringen, dann kann die Boulderhöhe evtl. auch erhöht werden. Auf keinen Fall sollte jemand gezwungen werden in Höhen zu klettern, in die er sich nicht von selbst traut! Jugendleiter und Jugendleiterinnen sollen Vorschulkindern jederzeit in der Wand helfen oder sie von der Wand herunterholen können. Dazu dürfen sie nicht zu hoch oben sein.

## **2. Geländewahl**

Die Wahl des Geländes hängt immer vom Niveau der Kletternden, von der Zielsetzung der Klettereinheit oder von der Kletterübung bzw. vom Kletterspiel ab.

### **2.1 Flaches Gelände und Platten**

Vier- bis Sechsjährige werden von diesen Wandbereichen in Boulderräumen förmlich angezogen, da sie bald merken, dass sie da besser hochkommen als an steileren Stellen der Wand. Kinder und Jugendliche finden die

"flachen" Bereiche der Kunstwände oft flach bzw. unspektakulär. Da liegt es dann an uns Jugendleiterinnen und Jugendleitern diese Geländeform gezielt in die Kletterstunden einzubauen und interessant zu gestalten.

Am Fels sind bei nicht allzu geübten Kindern und Jugendlichen - vor allem beim Klettern mit Seil - Routen, die nicht senkrecht sind, beliebter als steileres Gelände. Offenbar flößt steiler Fels mehr Angst ein als eine steile Kunstwand.

### **Wofür eignet sich flaches Gelände:**

Techniktraining mit Augenmerk auf Beinarbeit und Reibungsklettern: Probiere mal ohne Hände ein Stück zu klettern! Dafür muss es richtig flach sein. ("Klettern ohne Hände" Handbuch Sportklettern S.143)

**Beinkrafttraining:** Probiere kleine und große Schritte ohne Hände an der Kletterwand zu machen!

**Gleichgewichtsschulung an der Kletterwand:** Mache zwischendurch Gleichgewichtsboulder, die keine Kraft benötigen oder auch am Ende einer Kletterstunde, wenn die Haut schon so weh tut, dass sich niemand mehr an Griffen festhalten kann.

Spiele für Kinder, die noch nicht genug Kraft haben, um sich länger im senkrechten bis überhängenden Gelände festzuhalten.



Foto: Markus Kerner





## 2.2 Senkrecht bis leicht überhängendes Gelände

In Boulderräumen, bei vielen Kunstwänden und in vielen Klettergärten ist diese Geländeform sicher jene, die am interessantesten ist und häufigsten vorkommt. Sie ist schon recht spektakulär – und wenn mit großen Griffen ausgestattet, dann gelingen auch bald coole Moves.

### Wofür eignet sich senkrecht Gelände:

Viele Techniken können in diesem Gelände ausgezeichnet vermittelt werden. Dies gelingt sowohl über geeignete Boulder oder mit freier Griffwahl mit entsprechenden Übungen oder Spielen.

Bewegen sich Kinder bei Spielen oder spielerischen Übungen länger in diesem Gelände, erfolgt automatisch der nötige Kraftaufbau für schwierigere Boulder oder Routen.

## 2.3 Stark überhängendes Gelände und Dächer

Manche Kinder im Schulkindalter glauben, nur in diesem Gelände findet das richtige Klettern statt. Natürlich ist es spektakulär, sich durch ein Dach zu hangeln. Dass das Klettern in anderen Geländeformen an kleinen Griffen und Tritten oft viel schwieriger ist, lehrt erst die Erfahrung. Die wenigsten Kletteranfänger - unabhängig vom Alter - können sich länger in diesem Gelände halten. Daher ist ein spezifischer Kraftaufbau in anderen Geländeformen und ein Mindestmaß an Klettertechnik

erforderlich, um im sehr steilen Gelände erfolgreich klettern zu können.

„Klettertechnischer“ oder ein kräftemäßiger Gewinn ist es keiner, wenn ein Kind in einem niedrigen Dach immer nur versucht, die Füße vom Boden zu heben und gleich wieder runterplumpst. Wollen Kinder trotzdem unbedingt in diesem Gelände klettern, dann lass sie einfach probieren. Gib ihnen Aufgaben in unterschiedlichen Geländeformen - der eigene Erfolg oder Misserfolg ist der beste Lehrmeister!

## 3. Dauer einer Klettereinheit

Wie lange Kinder und Jugendliche an einer Kletterwand glücklich sind, hängt von vielen Faktoren ab.

### 3.1 Alter

Man weiß, dass sich Kinder länger auf eine bestimmte Tätigkeit konzentrieren können, je älter sie sind. Daher gilt: Je älter die Kinder, umso länger können die Klettereinheiten sein. Natürlich hängt es auch davon ab, wie viele andere Spielmöglichkeiten es rund um das Klettern noch gibt.

### Wird in einer Kletter- oder Boulderhalle nur geklettert, sind die empfohlenen Zeiten für eine Einheit:

Vorschulalter: 1 Stunde  
Schulkindalter: 1,5 bis 2 Stunden  
Pubertät: 1,5 bis 3 Stunden

### Im Klettergarten:

Vorschulalter: 3 bis 4 Std. (1/2 Tag)  
Schulkindalter und Pubertät: 4 bis 8 Stunden (3/4 Tag bis ganzer Tag)

### 3.2 Anzahl der Klettereinheiten

Geht eine Gruppe jede Woche einmal oder gar öfter gemeinsam klettern, dann werden die Klettereinheiten intensiver und länger sein, da die konditionellen Voraussetzungen an der Kletterwand gut bis sehr gut sind.

Kommen Kinder oder Jugendliche nur ein bis zwei Mal im Monat oder sogar noch seltener zum Klettern, ist die für das Klettern spezifische Muskulatur nicht gut trainiert und die Kletternden können rein aus konditioneller Sicht nicht so lange durchhalten. Das ist vor allem beim Bouldern zu beachten!

Wird mit Seil geklettert, können die Einheiten ruhig länger angesetzt werden, weil beim Sichern automatisch längere Pausen entstehen und bei ungeübten Gruppen auch die Sicherungsvorgänge jedes Mal genau wiederholt werden sollen.



Foto: Günther Niegel



Foto: Sebastian Freiler, www.sebastianfreiler.com



Foto: Herta Gauster

# Klettermaterial

## Die Hardware

[ Herta Gauster ]

Es versteht sich von selbst, dass für Kinder und Jugendliche beim Klettern ausschließlich für das Klettern genormte und zertifizierte Ausrüstung verwendet werden darf!

### 1. Kletterschuhe

Für die ersten Kletterversuche reichen eventuell sogar nicht zu große Sport- oder Turnschuhe. Größeren Spaß macht es natürlich, wenn man mit Reibungskletterschuhen auf den Tritten sicherer steht und dadurch auch höher oder schwerer klettern kann. Ein technisch sauberes Antreten auf den Tritten kann auch nur mit einigermaßen passenden Kletterschuhen erlernt werden. Trotzdem empfehlen wir Kindern im Vorschul- und Schulkindalter nicht zu enge Kletterschuhe. Die Schuhe sollen passen (also nicht 1 bis 2 cm länger als der Fuß sein), aber den Fuß auch nicht einengen. Kinder sind es meist nicht gewohnt, enge Schuhe zu tragen und sollen mit steigendem Kletterniveau auch erst in die engen Kletterschuhe "hineinwachsen". Es gibt schon einige gute Kinderkletterschuhe mit weiter Einstiegsöffnung und Klettverschluss, die gute Seitenstabilität mit gleichzeitiger Sensibilität aufweisen.

Weitere Informationen zu Kletterschuhen findest du im Handbuch Sportklettern auf den Seiten 56 und 57.

### 2. Klettergurte

Sobald Kindern der Hüftgurt um die Taille passt und sie sich beim Hineinsetzen in den Gurt aufrecht halten können, können Kinder mit einem passenden Sportklettergurt klettern. Ein einfacher Test ist, die Kinder an der Anseilschleife einmal hoch zu heben. Können sie sich aufrecht halten, werden sie das auch im Seil sitzend schaffen. Im Normalfall ist das Gelände, in dem sich ungeübte Kinder am Seil bewegen, nicht sehr steil und die Kinder sind im Toprope unterwegs.

Kann sich ein Kind noch nicht aufrecht in einem Sportklettergurt halten, ist die Hüftschleife noch zu groß oder es bestehen deutliche Defizite in der Rumpfmuskulatur (bei manchen körperlichen Handicaps), dann empfehlen wir einen Kombigurt. Diese sind auch recht bequem und das Umkippen in eine Kopfüberposition ist beinahe unmöglich.

Tipps zum Bau von Klettergurten findest du im Handbuch Sportklettern auf Seite 56, zum Anziehen von Klettergurten auf Seite 66 und zum Anseilen mittels Achter- oder Bulinknoten auf Seite 68.





Kletterhelm - richtig



Kletterhelm - falsch



Foto: Stefan Geilertel

### 3. Kletterhelme

Egal wie alt die Kinder sind: Wird im Rahmen eines Felsausfluges mit Seil geklettert oder am Wandfuß gespielt, muss ein passender, für das Klettern zertifizierter Helm getragen werden. Irgendein Ski-, Rad- oder Bauhelm reicht nicht aus, da diese Helme nicht die Normanforderungen eines Kletterhelmes erfüllen (EN 12492; UIAA-Norm 106).

Helme richtig einzustellen, ist manchmal ein Geduldsspiel, trotzdem sollte man sich die Zeit dafür nehmen. Rutscht ein Helm beim Klettern immer in den Nacken, stört er nicht nur, sondern nützt auch nichts, da die ganze Stirn frei ist.

Ist das der Fall, dann müssen die vorderen Seitenbänder verkürzt werden.

#### Richtig / Falsch

##### Zwei Tests für einen gut sitzenden Helm:

1. Der Helm darf nicht gleich vom Kopf fallen, wenn der Verschluss noch offen ist und der Kopf bewegt wird.
2. Ist der Verschluss geschlossen und wird der Helm am vorderen Rand nach oben geschoben, darf der Helm nicht in den Nacken rutschen.

Mehr über unterschiedliche Helmtypen findest du auf S. 48 im Handbuch Sportklettern.

### 4. Sicherungsgeräte

Die Auswahl der Sicherungsgeräte, die am Markt zu bekommen ist, wird immer größer. Hier den Überblick zu behalten, ist nicht einfach. Die Funktionsprinzipien sind zwar oft

ähnlich, aber eben nicht ganz gleich. Bei allen Sicherungsgeräten gilt:

- Den vollständigen Partnercheck vor dem Wegklettern durchführen! (Handbuch Sportklettern Seite 76)
- Immer das Bremshandprinzip beachten! (Handbuch Sportklettern Seite 62)
- Eine intensive Schulung unter fachkundiger Anleitung ist unumgänglich!
- Ausreichende Übung beim Sichern und Halten von Stürzen bringt Sicherheit für Kletternde und Sichernde!
- Jeder Sichernde soll sein Sicherungsverhalten immer wieder kritisch hinterfragen!
- Jugendleiter und Jugendleiterinnen müssen das Sicherungsverhalten ihrer Schützlinge immer genau im Blick haben.

Gerade weil das Sichern eine verantwortungsvolle Aufgabe ist, empfehlen wir, dass Kinder diese auch übernehmen sollen und nicht Eltern oder Jugendleiter oder Jugendleiterinnen ihnen diese abnehmen. Wichtig ist natürlich, die Vermittlung immer auf das Alter der Kinder abzustimmen, sodass alle Fertigkeiten in kleinen Schritten erworben werden können. Mit geeigneten methodischen Hilfsmitteln, wie zum Beispiel dem Teamsichern, gelingt das auch in jeder Altersstufe. Genaueres zu den unterschiedlichen Möglichkeiten des Teamsicherns lies im Handbuch Sportklettern auf den Seiten 84 und 85 nach.

Nicht zu vernachlässigen sind beim Sichern auch die sozialen Aspekte wie:

- Verantwortung für die Kletternden, die Freunde oder andere Gruppenmitglieder zu übernehmen.
- Vertrauen den Sichernden entgegenzubringen.

Diese Erfahrungen können Kinder und Jugendliche nur machen, wenn ihnen die Verantwortung auch übergeben wird. Sie sind wichtige Bestandteile einer Jugendgruppe und haben Auswirkung auf das Gruppenleben, aber auch auf das Leben jedes Gruppenmitgliedes außerhalb der Jugendgruppe.

Bei der Wahl des Sicherungsgerätes empfehlen wir beim Klettern in der Halle und im Klettergarten halbautomatisch wirkende Geräte zu verwenden: also Halbautomaten (wie das Grigri) oder Autotuber (wie Smart, Fish oder ähnliche Geräte).

Am besten lässt sich der Umgang mit einem Sicherungsgerät vermitteln, wenn man selbst gut damit umgehen kann. Daher ist es nicht so wichtig, ob sich ein Jugendleiter oder eine Jugendleiterin für das Smart oder das Grigri entscheidet. Beides sind bewährte Geräte. Wichtig ist, dass der Umgang damit sicher, klar und überzeugend vermittelt und geschult wird.



START

ZIEL

Illustrationen: Lisa Marmeh

# Materialkiste für Kletterspiele

Wenn man regelmäßig mit Kindern und Jugendlichen in einer Kletter- oder Boulderhalle ist und die Kids sinnvoll beschäftigen will, lohnt es sich, sich eine Kiste mit Spiel- oder Hilfsmaterialien zusammenzustellen. Oft hat man in einer Kletterhalle ja nicht einen ganzen Kletterrucksack mit dabei.



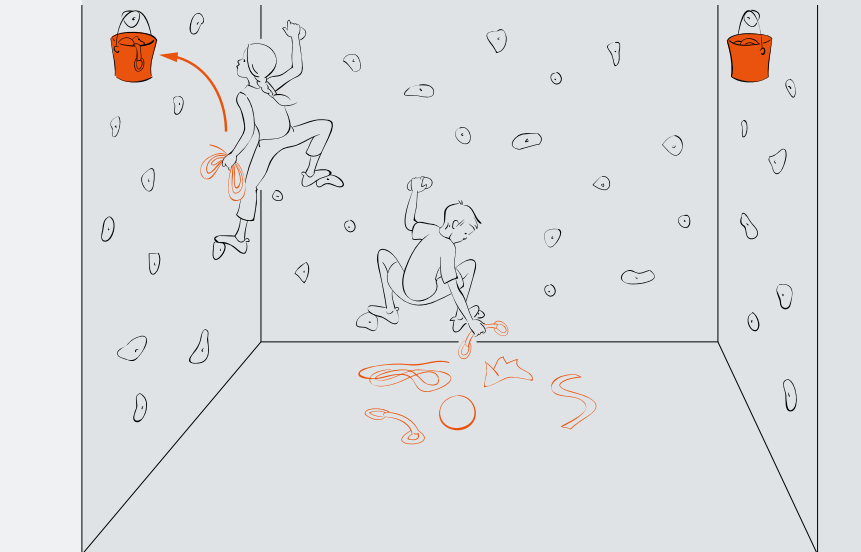
**HIER EINIGE TIPPS, WAS IN EINER MATERIALKISTE SEIN KÖNNTE:**

- 3 bis 5 Meter lange Seilstücke aus einem alten Seil
- einige alte Expressschlingen
- einige alte Bandschlingen
- Tape, eventuell mehrere Farben
- Stoppuhr
- 20 - 30 kleine Legosteine oder Kieselsteine
- Lottospiel
- Memoryspiel
- Puzzle mit großen Teilen
- Smileys aus Karton zum Aufhängen
- Wolle
- kleine Schellen oder Glöckchen (findet man am besten auf Weihnachtsmärkten)
- kleine Stempel (für Vorschulkinder)
- Bunt- oder Filzstifte
- Papier mit Klemmbrett zum Aufhängen (siehe Kletterspiele: Kletter- & Boulderspiele Seite 13)
- Wäscheklammern
- 1 bis 2 Würfel: am besten Schaumstoffwürfel ca. 20x20x20 cm
- weiche Bälle in verschiedenen Größen
- Luftballons
- Reifen
- kleine Stofftiere
- Säckchen oder Behälter, die in die Wand gehängt werden können, um etwas hineinzulegen (ACHTUNG: Sie dürfen nicht schwer sein!)
- Tücher (können auch als Augenbinden verwendet werden: ACHTUNG: immer nur beim Klettern mit Seil. Beim Blind-Klettern im Boulderbereich immer nur die Augen zumachen lassen!)
- Buchstaben- und Zahlenkärtchen

Einige dieser Dinge können durch Material, das im Wald und auf der Wiese zu finden ist, ersetzt werden, zum Beispiel mit Steinchen, Blätter, Stöcke, Rindenstücke, Blumen,...



Alphabetisch anordnen!



# Hilfreiche Tipps zur Unfallprävention

[ Herta Gauster ]

**K**lettern - in welcher Form auch immer - ist und bleibt ein Risikosport, da uns die Erdanziehungskraft erbarmungslos Richtung Erdmittelpunkt zieht, sobald wir den Boden verlassen. Egal, ob man mit Seil- oder Boulderplatten gesichert ist, besteht bei einem Sturz immer ein Verletzungsrisiko. Unfälle sind in keiner Sportart ganz vermeidbar, so auch nicht beim Klettern. Als Jugendleiter oder Jugendleiterin muss jedoch versucht werden, jede Minute einer Kletterstunde so risikobewusst wie

möglich zu gestalten, um Unfälle möglichst zu vermeiden - bzw. wenn ein Unfall doch passiert, sagen zu können: "Ich habe alles richtig gemacht. Der Unfall ist passiert, aber ich hätte ihn auch nicht verhindern können."

Für uns ist ganz klar, dass das Risiko, das der Klettersport mit sich bringt, vor Eltern, Kindern und Jugendlichen nicht verharmlost werden darf. Es gilt: Wenn man wo hinaufklettert, kann man herunterfallen. Beim Runterfallen kann man sich verletzen, auch wenn

das Werbung und Medien manchmal nicht ganz so darstellen.

Viele schlaue Köpfe haben sich schon Gedanken gemacht und Verhaltensregeln formuliert, die das Ziel haben, Kletterunfälle zu reduzieren. So gibt es die zehn Kletterempfehlungen des Österreichischen Alpenvereins, Hallenregeln, Hallenordnungen, ...

Alle diese Regeln beschreiben das richtige Verhalten von Kletternden und Sichernden beim Sportklettern. Je mehr Leute in einer Halle oder in einem Klettergarten sind, umso wichtiger ist es, sich angemessen und rücksichtsvoll zu verhalten, um niemanden zu gefährden.

In Kletterstunden mit Kindern und Jugendlichen ist es unsere Aufgabe, dass die Kletterregeln unseren Schützlingen bekannt sind, dass sie verstanden wurden und dass sie eingehalten werden. Lieber einmal zu oft darüber sprechen als zu spät erkennen, dass irgendjemand doch einen wichtigen Punkt nicht verstanden hat.

Da in Kletterstunden oft mehrere Kinder von einer Jugendleiterin oder einem Jugendleiter betreut werden, klettern oft automatisch viele Kinder auf engem Raum. Da braucht es manchmal zusätzliche Kurs-Regeln, welche in keinen der obigen Verhaltensregeln festgeschrieben sind:

## Aufenthaltsbereich festlegen

Lege den Bereich genau fest, in dem sich die Kinder aufzuhalten haben. Wird der Bereich





verlassen, müssen sich die Kinder abmelden und sagen, warum sie weggehen. Je jünger die Kinder sind, umso wichtiger ist dieser Punkt, um sie nicht irgendwo suchen zu müssen.

Besonders wichtig ist die Einhaltung dieser Bereiche in vollen Kletterhallen und in Klettergärten. Man kann gut sichtbare Geländepunkte, wie Bäume oder Steine (im Klettergarten), Wandecken oder Mattenstöße (in Kletterhallen) als Grenzen definieren. Es können auch Seile oder Rucksäcke als Begrenzung deutlich sichtbar aufgelegt werden.

### Nicht übereinander klettern

"Nicht übereinander klettern", ist in der Regel - "Sturzraum freihalten" inkludiert. Wie groß muss der seitliche Abstand in einem Boulderbereich sein, in dem acht Kinder quer klettern, um sich aufzuwärmen? Ein Meter, zwei Meter, ...? Wie weit ist ein Meter, wenn ich klettere?

**Unser Tipp: Niemand darf den Nachbarn berühren können, wenn man die Arme zur Seite ausstreckt.**

Auf die Einhaltung dieser Regel muss bei der

Arbeit mit Gruppen im Boulderbereich besonders geachtet werden!

Sowohl in der Wand als auch wenn Gruppenmitglieder von einem Teil der Boulderwand zu einem anderen wechseln. Oft wird vergessen zu schauen, ob jemand über einem klettert, und oft wird zu nahe an der Wand von einem Wandteil in einen anderen gewechselt.

### Selfcheck - Partnercheck - Jugendleitercheck

Es versteht sich von selbst, dass immer wenn ein Seil benutzt wird, zuerst selbst kontrolliert wird, ob alles passt - Selfcheck - und danach beim Partner geschaut wird - Partnercheck. (Siehe dazu bergundsteigen Nr. 100: Partnercheck 2.0; Seite 94). Ist ein Jugendleiter bzw. eine Jugendleiterin für eine Seilschaft verantwortlich, empfehlen wir vor jedem Wegklettern noch einen Check des Jugendleiters/der Jugendleiterin - Jugendleitercheck - um sicherzugehen, dass die Schützlinge auch wirklich alles richtig eingehängt haben. Eventuell sollte man sich auch die Sicherungshandbewegungen nochmal zeigen lassen.





Wie lange dieser "Jugendleitercheck" eingefordert wird, wenn die Kinder und Jugendlichen besser werden, muss jede Jugendleiterin/jeder Jugendleiter selbst entscheiden.\*

### Basislager

Richte mit deiner Gruppe ein "Basislager" ein. Dieses ist ein Bereich, in dem sich auf ein Zeichen von dir (Pfiff, Ausruf, drei Mal in die Hände klatschen) alle einfinden sollen. Dort können Stundeninhalte, Spielregeln, Übungen, usw. in Ruhe besprochen werden. Es versteht sich von selbst, dass das nicht unter Kletterrouten oder Bouldern sein darf, sondern ein sicherer Ort abseits des Sturzraumes ist. Ganz wichtig ist, dass dein Basislager auch keine anderen Hallenbenutzer stört. In vollen Kletterhallen ist es oft gar nicht leicht, einen geeigneten Platz dafür zu finden. Wenn man mit einer größeren Gruppe unterwegs ist, ist es eventuell hilfreich das Thema mit der Hallenleitung zu besprechen.

Such dir in Klettergärten einen möglichst ebenen Bereich, wo Rucksäcke oder Helme nicht gleich beim Ablegen davonrollen, am besten gut in Sichtweite, aber außerhalb des Steinschlagbereiches der Kletterwand.

Auch bei Aufwärmspielen oder bei der Aufwärmgymnastik dürfen andere Kletterer und Kletterinnen durch deine Gruppe nicht



Foto: Klara Vollenwyder

gestört werden. Oft erscheinen Bodenbereiche unter einer überhängenden Wand sehr groß, sind aber in Wirklichkeit Sturzbereiche oder jene Bereiche, in denen die Kletternden (nach dem Beenden ihrer Routen) abgelassen werden. Diese Plätze sind keinesfalls geeignet, um sich mit Gruppen dort länger aufzuhalten. (Siehe dazu bergundsteigen Nr. 103: Alltag in der Kletterhalle; Seite 58)

### Wenn doch ein Unfall passiert - Was tun?

Natürlich hofft man immer, dass nichts passiert - tut alles, um Unfälle in der Gruppe zu vermeiden - trotzdem passieren Unfälle. Was ist dann zu tun? Na klar: Erste Hilfe leisten! Hier können wir darauf nicht genauer eingehen, daher empfehlen wir:

1. Halte dich bei der Ersten Hilfe am Laufen und übe immer wieder im Rahmen von einem Erste Hilfe-Kurs. Speziell für Erste Hilfe Outdoor gibt es bei der Alpenvereinsakademie super Kurse im Gelände (Katalog: Führen & Leiten 2018/19 Seite 61 - 63)!
2. Speichere dir folgende Telefonnummern im Handy ein:  
Rettung: 144  
Bergrettung: 140  
Alpenverein Notfallnummer:  
+43/512 33 20 6767

Im Ernstfall bist du dankbar dafür.

### Haftung - Versicherung - Recht / Gericht - Strafe

"Ohne Schuld keine Strafe!", lautet die erste Überschrift im "3D Special: Recht & Haftung".

Es empfiehlt sich, sich mal schlau zu machen, wie unser Rechtssystem funktioniert, welche relevanten Gesetze es für Jugendarbeit gibt und wie du beim Alpenverein versichert bist. Dazu schau mal in das oben genannte 3D Special. Da sind alle Themen dazu super aufgearbeitet!

Du findest das Heft auch online unter: "3D Specials Alpenverein".

*\* Es versteht sich von selbst, dass immer auf den Gewichtsunterschied der Seilpartner geachtet werden muss. Wenn Freunde oder Freundinnen gewichtsmäßig gar nicht zusammen passen, können sie nur miteinander klettern, wenn die Reibung zwischen den leichten Sichernden und den schwereren Kletternden durch Seilumlenkung oder Vorschaltwiderstand (Ohm oder Bauer) erhöht wird. Sieh dazu auch Handbuch Sportklettern Seite 65.*







# Die Jugendgruppe

## Die große Unbekannte in der Vorbereitung

[ Ursula Stöhr ]

**K**lein oder groß, im quirligen Vorschulalter oder im pubertären Selbstfindungstrip, Kletterneuling oder Routinier – abhängig vom Alter und dem Niveau der Mitglieder der Jugendgruppe sind Jugendleiter bzw. Jugendleiterinnen gefordert, ihr Programm, die Rahmenbedingungen und sogar ihr eigenes Verhalten der Gruppe anzupassen. Je homogener die Gruppe ist, umso besser und leichter gelingt dies. Besteht die Gruppe aus Kindern unterschiedlichen Alters, die ungleiche Klettererfahrung mitbringen, kann die Aufgabe für Jugendleiterinnen bzw. Jugendleiter zu einer echten Herausforderung werden. Doch warum sollte – sofern möglich – bereits bei der Zusammenstellung der Gruppe auf eine Alterseinteilung geachtet werden? Was unterscheidet Kinder im Vorschulalter von pubertierenden Jugendlichen? Welche Konsequenzen hat das für dich als Jugendleiter/Jugendleiterin? Und warum gibt der Alpenverein eine Empfehlung zu unterschiedlich hohen Teilnehmerzahlen pro Jugendleiter

bzw. Jugendleiterin beim Seilklettern und Bouldern in Halle und Fels heraus?

### Empfehlungen des Alpenvereins:

Aufgrund der Erfahrungen aus der Praxis, der unten angeführten speziellen Charakteristika der einzelnen Altersgruppen und vor allem um die Sicherheit stets gewährleisten zu können, empfiehlt der Alpenverein die folgenden maximalen Teilnehmerzahlen pro Jugendleiter/Übungsleiterin:

- Bouldern in der Halle mit Kindern: 8
- Bouldern in der Halle mit Jugendlichen/Erwachsenen: 10
- Seilklettern in der Halle mit Kindern: 6
- Seilklettern in der Halle mit Jugendlichen und Erwachsenen: 8
- Seilklettern am Fels mit Jugendlichen und Erwachsenen: 6
- Seilklettern am Fels mit Kindern: 8, aber unbedingt 2 Jugendleiter pro Klettergruppe

Seilklettern am Fels stellt eine spezielle Herausforderung für uns Jugendleiter dar. Auf Grund der objektiven Gefahren und der Schwierigkeit, alle Schützlinge nah beieinander klettern zu lassen, empfehlen wir IMMER mit mindestens zwei Jugendleitern bzw. -leiterinnen einen Felsausflug zu planen.

### Charakteristika der unterschiedlichen Altersgruppen

Kinder unterscheiden sich von uns Erwachsenen nicht nur rein optisch durch ihre geringere Körpergröße, sondern auch durch ihr Verhalten, ihre Motorik und ihre Art zu lernen. Kinder haben während der einzelnen Entwicklungsphasen bestimmte Besonderheiten, welche wiederum unterschiedliche Konsequenzen für die Kletter-Praxis mit sich bringen. Die Einteilung in die einzelnen Abschnitte ist dabei nicht starr, sondern flexibel zu sehen, da Kinder und Jugendliche im Vergleich zum Durchschnitt ihrer Altersgruppe in ihrer Entwicklung beschleunigt (akzeleriert)



oder verzögert (retardiert) sein können. Die menschliche Entwicklung wird zwar eigentlich in Vorschulalter (4.-6.Lebensjahr) und Schulkindalter (7.-11./12.Lebensjahr) eingeteilt; auf Grund zahlreicher Überschneidungen haben wir hier jedoch diese beiden Altersgruppen zusammengefasst. Sollten Empfehlungen von dieser Einteilung abweichen, wird auf die Differenzen extra verwiesen.

### **Vorschulalter (4.-6. Lebensjahr) und Schulkindalter (7.-11./12. Lebensjahr)**

#### **Kinder sind keine kleinen Erwachsenen.**

Die kurzen Arme und Beine führen dazu, dass Kinder Schwierigkeiten dabei haben, um Kanten herumzuklettern, Farbboulder zu bezwingen oder die Startgriffe zu erreichen. Als Jugendleiter/Jugendleiterin sollte man deshalb auf die Gestaltung der Boulderbereiche bzw. die Auswahl der Wandteile achten. Tipps hierzu findest du im Kapitel Rahmenbedingungen.

Solltest du selber Boulder für deine Gruppe definieren, wähle einen angemessenen Griffabstand. Wir empfehlen dir dazu die Spannweite von Ellbogen zu Ellbogen für Kinder im Vorschulalter als Richtwert heranzuziehen.

Da Kinder bedeutend kleiner als Erwachsene sind, darf die Kletterhöhe auch nicht jener der Erwachsenen entsprechen. Mache deshalb

die maximale Kletterhöhe für deine Gruppe sichtbar, indem du ein Seil spannst, die erste Expressschlingenreihe definierst oder vielleicht findet sich auf der Kletterwand sogar eine farbliche Markierung. Es kommt noch erschwerend hinzu, dass Kinder in diesem Alter Probleme haben, ihre eigene Leistungsfähigkeit und auch Gefahren einzuschätzen, weshalb sie oft weiter hinaufklettern als es sicher ist.

#### **Kinder haben einen höheren Körperschwerpunkt.**

Die kürzeren Extremitäten, in diesem Fall besonders die kurzen Beine und der vergleichsweise lange Rumpf, resultieren in einem höheren Körperschwerpunkt. Dieser wirkt sich einerseits auf ein schlechteres Gleichgewichtsvermögen aus und hat auch zur Folge, dass Vorschulkinder im Hüftgurt leichter nach hinten kippen als Erwachsene oder Schulkinder. Führe deshalb immer einen Gurttest durch und beachte unsere Tipps im Kapitel Klettermaterial.

#### **Kinder haben weniger Kraft und einen geringeren Muskelanteil als Erwachsene.**

Deshalb haben vor allem Vorschulkinder noch Probleme sich länger kletternd an der Wand zu halten. Im Laufe der kommenden Jahre können sie aber ihre Kletterfertigkeiten erstaunlich weiterentwickeln und so lassen sich große Unterschiede in Technik und Kondition zwischen den Vier- und Zehnjährigen feststellen.



Bei den Kleinen ist es sinnvoll, gerade zu Beginn Spiele mit geringen Haltezeiten auszuwählen, um den Kindern eine hohe Erfolgswahrscheinlichkeit garantieren zu können und somit die Motivation aufrecht zu erhalten. Spiele wie z.B. „Countdown“ (KB 3), „Simon sagt“ (KB 5) und „Feuer-Wasser-Sturm“ (KB1) machen Spaß, können individuell an das Niveau angepasst werden und fordern die Kleinen, ohne sie zu überfordern. Dies ist wichtig, da ihre Frustrationstoleranz gering ist und sie schnell die Lust verlieren.

#### **Feinkoordinative Aufgaben bereiten den Kindern Schwierigkeiten.**

8er Knoten fädeln, Sicherungsgeräte richtig bedienen sowie Schlingen einhängen stellt vor allem für die Kleineren noch eine echte Herausforderung dar. Durch die noch nicht vollständige Entwicklung der motorischen Steuerungszentren werden die feinkoordinativen Bewegungen erst später fertig ausgeübt. Es schadet aber keineswegs, in diesem Bereich Reize zu setzen: Klickstaffel (KB 14), Legoklettern (KT 12) und 8er Fädeln helfen den Kindern, ihre Fingerfertigkeiten zu verbessern.

Beim Sichern jedoch muss die Jugendleiterin/der Jugendleiter genau darauf achten, ob die Kinder nicht überfordert sind.

#### **Kinder haben eine kürzere Aufmerksamkeitsspanne und geringere Konzentrationsfähigkeit.**

Ein toll aussehender Griff, ein Ball oder andere Attraktionen und Geräusche, die in einer Kletterhalle oder am Fels vorkommen, lenken vor allem die Vier- bis Sechsjährigen sehr leicht ab und ziehen deren Aufmerksamkeit wie Magneten an. Dies macht sich vor allem beim Sichern stark bemerkbar. In diesem Alter kann sich der Jugendleiter bzw. die Jugendleiterin noch nicht auf das Verständnis für das vorhandene Risiko beim Klettern verlassen. Da auch das Sichern an sich Schwierigkeiten bereitet und als langweilig empfunden wird, kann es in der Altersgruppe der Vier- bis Sechsjährigen sinnvoll sein, die Kinder selbst zu sichern und sich eventuell Eltern

oder andere Jugendleiter als Unterstützung zu holen.

#### **Kinder haben ein ausgeprägtes Spiele- und Bewegungsbedürfnis.**

Längere Zeit still sitzen, warten oder zuhören bereitet Kindern dieses Alters Probleme, denn im Gegensatz zu uns Erwachsenen verfügen sie noch über einen sehr hohen Bewegungsdrang und ein hohes Spielbedürfnis. Vorschul- und Schulkinder wollen sich bewegen und werden bei Verzögerungen und zu langen Wartezeiten ungeduldig. Tipps, wie du diese vermeidest, findest du im Kapitel „Inhalte“ S 21.

#### **Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr!**

Durch die erhöhte Plastizität (Formbarkeit) des Gehirns, ist das Alter zwischen vier und zehn Jahren perfekt geeignet, um unterschiedliche Sportarten in der Grobform zu erlernen, wie zum Beispiel Laufen, Springen, Schwimmen, Skifahren oder eben Klettern. Gerade das Klettern erfreut sich dabei großer Beliebtheit und kann durch eine Verbesserung der Koordination und Kraft in diesen sechs Jahren deutlich weiterentwickelt werden. Der den Kindern von Natur aus gegebene hohe Lernwille und die gute motorische Lernfähigkeit bedingen, dass alle Bewegungen, die sie sich in diesem Alter aneignen, fest im Gehirn verankert werden. Man spricht hier von den sensiblen Lernphasen. Je mehr unterschiedliche motorische Erfahrungen die Kinder in diesen Lebensjahren sammeln, umso besser und umso leichter tun sie sich später, neue Bewegungen zu erlernen. Davon profitiert man sogar noch als Erwachsener. Abwechslungsreiche Bewegungserfahrungen sollten deshalb der Spezialisierung vorgezogen werden.

#### **Kinder wollen sich vergleichen.**

Sie besitzen ab dem Schulalter einen großen Willen sich zu messen und ihre Leistung zu demonstrieren. Es ist deshalb ratsam, immer wieder Spiele auszuwählen, die einen direkten Vergleich zulassen oder in dem sie gegen die Jugendleiterin bzw. den Jugendleiter an-



Foto: Markus Schwaiger



Foto: Klaus Kramelbitter



Foto: Markus Karner

treten können. Es besteht auch die Möglichkeit, Übungen auszuwählen, die das Lösen einer schwierigen Aufgabe zum Ziel haben.

#### **Kinder lernen anhand von Bildern und nach dem Prinzip „Vorzeigen-Nachmachen“.**

Längere Erklärungen, warum und wann eine bestimmte Technik angewendet wird, bewirkt bei Kindern Langeweile und Demotivation. Zeige deshalb die Technik vor bzw. lasse die Kinder die gewünschte Bewegung intuitiv erlernen.

#### **Kinder müssen lernen, zusammenzuarbeiten.**

Versuche von Anfang an bei den Kletterspielen darauf zu achten, dass sich die Kinder sozial verhalten, fair agieren, zusammenarbeiten und hilfsbereit sind. Klettern ist ein sozialer Sport und bietet gute Möglichkeiten, soziale Werte und Einstellungen zu schulen.

### **Jugendalter (12./13. – 17./18. Lebensjahr)**

#### **Das Jugendalter ist die entscheidende Phase für freiwilliges Sporttreiben.**

Im Gegensatz zu den Kindern reduziert sich das Bewegungsbedürfnis bei den Jugendlichen deutlich. Deshalb ist das Jugendalter die entscheidende Phase für freiwilliges Sporttreiben. Der Sport konkurriert dabei mit anderen Interessen, wie den neuen Medien, Partys mit Freunden oder ähnlichem. Als Jugendleiter sind wir hier vor die Herausforderung gestellt, Jugendliche für den Sport zu begeistern, da sie nur aus eigener Motivation beim Sport bleiben und nicht, weil sich die Eltern dies wünschen. Ein guter Zusammenhalt in der Gruppe kann dafür ein wichtiger Motivator und eine Entscheidungsgrundlage sein. Gestärkt wird dies vor allem durch gemeinsame ein- oder mehrtägige Ausflüge an den Fels. Vorschläge für gruppeneignete Klettergärten in Österreich findest du im Kapitel „Raus, raus, raus an den Fels“ Seite 30.

#### **Im Jugendalter finden starke Veränderungen im Körper statt.**

Die Pubertät stellt eine kritische Phase in der Entwicklung dar. Denn durch das überdurchschnittlich große Längenwachstum in der ersten Phase entwickelt der Jugendliche endgültig die Proportionen der Erwachsenen. Da jedoch zuerst die Extremitäten und erst in weiterer Folge der Rumpf an Länge zunehmen, führt dies zu einem „schlacksigen“ Erscheinungsbild und damit verbundenen hölzernen, unkoordiniert wirkenden Bewegungen. In der zweiten Phase bilden sich die geschlechtstypischen Körperformen aus, was vor allem bei den Mädchen mit einer Gewichtszunahme verbunden ist.

Der Muskelanteil ist im Vergleich zum Erwachsenen immer noch gering, da erst im zweiten Teil der Pubertät der Testosteronanteil zunimmt, welcher das Muskelwachstum bestimmt.

Als Jugendleiter/Jugendleiterin ist man gefordert, den Heranwachsenden über die Phase des Längenwachstums und dem damit verbundenen Leistungsabfall mit Einfühlungsvermögen, Verständnis und Motivation zu begleiten.

#### **Jugendliche entwickeln ihre eigene Persönlichkeit.**

Damit verbunden ist auch, dass sie sich von Erwachsenen lösen und sich stärker an Gleichaltrigen orientieren. Es ist deshalb ratsam, als Coach und nicht als Autoritätsperson aufzutreten, um ihnen beratend zur Seite stehen zu können.

Es wird deutlich, dass die Arbeit mit einer Gruppe die Jugendleiterin bzw. den Jugendleiter immer neu auf die Probe stellen kann und doch macht gerade die Interaktion mit den Kindern und Jugendlichen diese Arbeit so spannend, abwechslungsreich, lehrreich, lustig und schön.





Foto: Salewa

# Die Inhalte der Kletterstunden

## Die großen Fragen nach dem Wie, Wieso und Wo?

[ Ursula Stöhr ]

**N**eben den recht starren Rahmenbedingungen und dem Gebot, dass die Sicherheit der Kinder und Jugendlichen immer gegeben sein muss, ist der Jugendleiter bzw. die Jugendleiterin in seiner/ihrer Entscheidung, welche Inhalte er/sie auf welche Art und Weise mit seiner bzw. ihrer Jugendgruppe erlernen will und wie er/sie die Klettereinheit aufbaut, relativ autonom und kann der Kreativität freien Lauf lassen. Doch es ist klar, dass gerade diese Überlegungen, vor allem für Jugendleiterneulinge, die meiste Zeit in Anspruch nehmen und am schwierigsten zu treffen sind. Ist auch das Ziel dasselbe, kann der Weg dorthin, abhängig von der Gruppe und den Rahmenbedingungen, ein ganz anderer sein und unterschiedlich viel Zeit benötigen. Spontaneität, Flexibilität, Kreativität und Einfallsreichtum sowie ein breites

Übungs- und Spektakel sind in jedem Fall Charakteristika und Wissen, die einem Jugendleiter bzw. einer Jugendleiterin helfen, die Kletterstunden bestmöglich zu planen. Gute Vorbereitung ist somit die halbe Miete.

Deshalb haben wir für dich wichtige methodische Tipps und Tricks zusammengefasst. Genauere Erläuterungen zur speziellen Methodik im Sportklettern findest du im Handbuch Sportklettern ab S.29 ff.

### Definiere ein Endziel für deinen Kletterkurs!

Findet der Kletterkurs öfter statt und ist keine einmalige Sache, dann ist es ratsam, sich im Vorfeld ein Endziel zu überlegen. Dieses Ziel kann zum Beispiel das sichere Toprope-Klet-

tern, das sichere Vorstiegsklettern, der Weg von der Halle zum Fels oder ähnliches sein. Diese Ziele müssen auf das Niveau der Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die Rahmenbedingungen und optimaler Weise auch auf die Erwartungen der Kinder, Jugendlichen und vielleicht sogar der Eltern abgestimmt werden. Oft kann es hilfreich sein, im Vorfeld mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern deren Motive und Erwartungshaltungen abzuklären, damit sich beide Seiten der Ziele bewusst werden.

### Wähle pro Klettereinheit maximal zwei spezielle Schwerpunkte aus!

Neben diesen großen übergeordneten Vorhaben gilt es auch für jede Klettereinheit Vorsätze zu definieren. Das spielerische Er-

lernen der Körperposition beim Klettern, das Toprope-Sichern, der Vorstiegssturz aber auch Verantwortung abgeben und Vertrauen haben, sind Ziele, welche für eine Klettereinheit festgelegt werden können. Um genügend Übungszeit zur Verfügung zu haben, empfehlen wir maximal zwei Themenschwerpunkte für eine Klettereinheit festzulegen. Damit die Kletterstunden möglichst abwechslungsreich sind, bietet es sich an, im Vorfeld einen seiltechnischen und einen klettertechnischen Schwerpunkt für eine Einheit auszuwählen. Natürlich kann auch die Entwicklung von Einstellungen und Werten, wie Vertrauen gewinnen, Fairness und Kooperation, im Zentrum einer Kletterstunde stehen.

Da das Bewegungslernen, sprich das Aneignen einer neuen Technik, viel Konzentration und somit einen frischen Kopf und Körper erfordert, ist es sinnvoll, die Technikübungen und Spiele an den Anfang der Einheit zu stellen.

### Der Spaß muss im Vordergrund stehen!

Starres Technik-Erwerbstraining gepaart mit Erklärungen sowie Routenklettern, bei dem nur das Top zählt, ist für Kinder und Jugendliche wenig motivierend. Willst du Kinder und Jugendliche langfristig beim Klettern halten, musst du kreativ werden. Wird die Klettertechnik in ein Spiel verpackt, bei dem diese abverlangt wird ohne dass die Kinder es merken, ist der Lernerfolg und auch der Spaßfaktor am höchsten. Beim Spiel „Giftige Steine“ (KT 4 \_ Kletterspielebuch) sind die Kinder und Jugendlichen einerseits gezwungen mit der Zehenspitze zu steigen und andererseits müssen sie bewusst ihre Aufmerksamkeit auf

die Füße richten. Extra Erklärungen benötigt es dafür keine, dafür ist der Spaßfaktor um einiges höher als beim reinen Queren auf kleinen Tritten.

### Verwende eine bildliche Sprache!

Kinder und eigentlich auch Erwachsene lernen Bewegungen viel leichter, wenn ihnen ein Bild die Bewegungsvorstellung erleichtert. Das Bild der richtigen Kletterposition erinnert zum Beispiel an ein Fabelwesen mit Froschbeinen, Affenarmen, leisen Mäusen als Zehen und einem Kletterauge (vgl. KT 15 \_ Kletterspielebuch). Vermittelt man den Kindern dieses Bild und manifestiert es sich anschließend in ihrem Gedächtnis, nehmen sie durch eine kurze Erinnerung an das Fabelwesen sofort die richtige Körperposition ein. Auch beim Achterfädeln (UE#5 Einbrecher - Handbuch S.68) oder bei den Grundlagen des Sicherns (vgl. Handbuch Sportklettern S.71ff) kann mit Bildern als Eselsbrücke das Lernen erleichtert werden.

### Beachte die methodischen Grundsätze und methodischen Übungsreihen!

Es ist klar, dass die Reihenfolge der Übungen nicht willkürlich erfolgen oder sich an der Buchseite orientieren sollte. Vielmehr muss die Übungsabfolge den Grundsätzen entsprechen:

- Vom Leichten zum Schweren!
- Vom Bekannten zum Unbekannten!
- Vom Einfachen zum Komplexen!

Zu Beginn der Jugendleiter- und Kletterlehrer-Karriere werden diese Leitfäden eher

abstrakten Floskeln entsprechen, die zwar logisch erscheinen, aber nicht genügend Anhaltspunkte für eine gute Vorbereitung liefern. Einige schlaue Köpfe haben sich viele Gedanken gemacht, wie die Seil- und Klettertechnik bestmöglich und methodisch sinnvoll aufgebaut werden kann. Eine Auflistung an methodischen Übungsreihen (MÜR) findest du deshalb im Handbuch Sportklettern ab S.61 für die Seiltechnik und ab S.125 für die Klettertechnik. Beachte aber, dass die einzelnen Übungen der methodischen Reihe als Stufen am Weg zum Ziel zu sehen sind.

Es ist jedoch möglich – abhängig von der Gruppe – eine Stufe auszulassen, auf einer Stufe eine Zeit lang zu verweilen oder es kann auch nötig sein, eine Stufe wieder hinunterzu- steigen, um am Ende am Ziel anzukommen. Hier ist das Einfühlungsvermögen, die Beobachtungsgabe, die Flexibilität und Spontaneität des Jugendleiters bzw. der Jugendleiterin gefordert, um das bestmögliche Lernergebnis für die Gruppe zu erzielen. Wir empfehlen in jedem Fall, nicht alle Übungen einer MÜR in einer Einheit durchzuführen, sondern lieber etwas länger bei einer Übung zu verweilen.

Bei Kinderkletterkursen bietet dir vor allem das Kletterspielebuch einen guten Anhaltspunkt in Sachen Methodik, da die Spiele und Übungen extra nach Schwerpunkten und Schwierigkeit geordnet wurden.

### Lass die Kinder und Jugendlichen zu Forschern werden!

Finden Kinder eigenständig oder in der Gruppe mittels Diskussion und Vergleich eine richtige Lösung, wird diese viel besser im Gedächtnis gespeichert. Deshalb ist es besonders wichtig, dass wir als Jugendleiterinnen und Jugendleiter den Kindern und Jugendlichen Aufgaben stellen für welche sie gemeinsam eine Lösung finden müssen. Dies fördert einerseits deren Kreativität und andererseits die Kooperation. Diese, in der Fachsprache sogenannte „induktive Lehrmethode“ kann beim Trittwechsel hervorragend eingesetzt werden. Indem man den Kindern die Aufgabe gibt, herauszufinden, wie viele und vor allem welche Arten des Trittwechsels möglich sind, werden sie zur Kommunikation und zum Ausprobieren gezwungen. Erfahrungsgemäß lässt sich feststellen, dass die Erfolgsquote bei dieser Aufgabe sehr hoch ist.







Foto: Klaus Kranenbitter

Man sollte allerdings beachten, dass mit Zunahme der Komplexität der Aufgabenstellung auch die Ergebnisse immer mehr voneinander abweichen werden und somit die Zeit, welche für das Korrigieren von falschen Bewegungslösungen benötigt wird, zunimmt.

Ganz klar ist auch, dass diese Art des Erlernens von Fertigkeiten in keinem Fall bei der Seiltechnik oder bei Bewegungsaufgaben mit hohem Sicherheitsrisiko angewendet werden darf!

Genauere Information zu den unterschiedlichen Lehrmethoden und deren Vor- und Nachteile findest du im Handbuch Sportklettern S.33.

### **Bringe Abwechslung in deine Klettereinheiten!**

Eine neue Frisur oder eine andere T-Shirt-Farbe können kurzfristig zu einiger Erheiterung in deiner Klettergruppe führen. Doch auch ein spielerisches Highlight wie „Countdown“ wird den Kindern irgendwann zu langweilig.

Der Wechsel zwischen unterschiedlichen Organisationsformen, wie Frontalbetrieb und Stationsbetrieb, bietet neben der Abwechslung noch weitere Vorteile: Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen müssen in unterschiedlichen Gruppenzusammensetzungen (Klein- oder Großgruppe) miteinander interagieren und entwickeln sich oft nicht nur technisch, sondern auch sozial weiter. Der

große Vorteil für dich als Jugendleiterin oder Jugendleiter besteht bei den Gruppenbetrieben darin, dich ein bisschen aus der Leiterrolle zurücknehmen zu können. So bleibt mehr Zeit zum Beobachten, Analysieren und auch Verschnaufen. Sollte es aus Sicherheitsgründen oder auf Grund der Komplexität einer Aufgabe nötig sein, macht es Sinn, sich als Jugendleiterin oder Jugendleiter einer einzelnen Station zu widmen, um die Kinder dort speziell zu unterstützen. Dies kann zum Beispiel beim Sturztraining der Fall sein, bei dem der Jugendleiter bzw. die -leiterin immer dabei stehen sollte.

Weitere Informationen und Ideen zu unterschiedlichen Organisationsformen findest du im Handbuch Sportklettern S. 34+35.

### **Vermeide Stauungen und lange Wartezeiten!**

Kinder, die unterfordert sind, gerade nichts zu tun haben oder denen langweilig ist, fällt so mancher Blödsinn ein, verfügen sie doch im Gegensatz zu uns Erwachsenen über einen ausgeprägten Bewegungsdrang und Neugier. Deshalb ist es besonders wichtig, die Wartezeiten beim Seilklettern und somit die Seilschaften möglichst klein (max. drei Personen) zu halten, jedem eine bestimmte Aufgabe zuzuteilen (Kletterer – Sicherer – Notbremse) und auch bei den Spielen Kleingruppen zu bilden, damit sofort wieder geklettert werden kann. Bei Stationsbetrieben sollte in der Vorbereitung bereits darauf geachtet werden, dass alle Übungen ungefähr

die gleiche Zeit in Anspruch nehmen, damit eine Gruppe nicht lange vor den anderen die Aufgabe erledigt hat.

### **Bereite immer eine Zusatzaufgabe vor!**

Da es im Vorhinein oft schwierig ist, das genaue Zeitausmaß abzuschätzen, empfehlen wir immer eine Zusatzaufgabe in petto zu haben. Sollte ein Kind oder eine ganze Gruppe wider Erwarten eine Aufgabe schneller lösen können oder sich an einer Station eine Wartezeit ergeben, kann die Zusatzübung zum Einsatz kommen.

### **Behalte alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen im Blick!**

Sicherheit ist beim Klettern mit Kindern und Jugendlichen als oberstes Gebot zu betrachten. Kinder sind aus dem Vertrauensgrundsatz ausgenommen. Da sich auf Grund ihrer geringen Aufmerksamkeitsspanne immer wieder Fehler einschleichen und sie nicht immer alles um sich herum wahrnehmen, ist es umso wichtiger, alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer immer im Blick zu haben.

Das bedeutet auch, dass im Vorhinein die Räumlichkeiten und zum Beispiel die Anordnung der Stationen durchdacht werden müssen. Bevor man die Kinder in der halben Halle verteilt, weil nicht genügend Toprope-Stationen nebeneinander vorhanden sind, sollte man im Vorfeld die nötigen zusätzlichen Toprope-Stationen selbst einhängen.



Foto: Markus Kärner

### Variiere die Seilschaften!

Klettern ist ein sehr sozialer Sport bei dem Werte und Einstellungen gut geschult werden können. Jemandem vertrauen, sich aufeinander verlassen, Verantwortung abgeben, aber auch Zusammenarbeit, Selbstvertrauen sowie Selbstwert lassen sich durch Klettern verbessern. Um dies mehr in den Fokus zu rücken, kann es sinnvoll sein, die Seilschaften immer wieder zu verändern. Achte dabei jedoch auf Gewichts- und Niveauunterschiede, welche Mischungen möglich sind.

### Beuge Verletzungen vor – wärme auf!

Klettern ist ein Risikosport und Unfälle passieren, jedoch sollte eine Jugendleiterin bzw. ein Jugendleiter alles tun, um dies zu vermeiden. Dazu gehört auch, dass zu Beginn einer Klettereinheit ein allgemeines und spezielles Aufwärmen steht, um das Herz-Kreislaufsystem anzuregen und die Muskeln auf die kommenden Belastungen langsam vorzubereiten. Ideen für allgemeine Aufwärmspiele findest du im Kletterstieglebuch.

Jedoch solltest du als Jugendleiter oder Jugendleiterin im Vorfeld abklären, ob die Hallenregeln die Spiele erlauben und sicherstellen, dass niemand gestört wird.

### Erstelle ein Stundenbild!

Damit du den roten Faden deiner Kletterstunde nicht verlierst, immer weißt, was du als Nächstes geplant hast und du auch die notwendigen Materialien griffbereit hast, empfehlen wir dir ein Stundenbild zu erstellen. Dies hilft dir methodisch, die passenden Stiegen zu wählen und deine Ziele im Auge zu behalten. Wie ein Stundenbild aussehen kann, ist individuell unterschiedlich. Vorschläge für Stundenbilder findest du im Handbuch Sportklettern S.38 und auf der Homepage des Alpenvereins unter Sportklettern [www.alpenverein.at/sportklettern](http://www.alpenverein.at/sportklettern)

### Umlernen ist schwieriger als Neulernen, deshalb korrigiere deine Teilnehmer und Teilnehmerinnen!

Hat sich eine Kletterbewegung erst mal falsch in unserem Körper eingeschliffen, ist es äußerst schwierig, diese Bewegung wieder zu korrigieren bzw. umzuändern. Denn unser motorisches Gedächtnis muss ein fast ähnliches Bewegungskonzept entwerfen. Dies führt dazu, dass der Körper in Stresssituationen wieder auf das alte „falsche“ Bewegungsmuster zurückgreift. Um das schwierige Umlernen von Bewegungen zu vermeiden, ist es umso wichtiger, die Teilnehmenden bei einer „falschen“ Bewegungsabführung zu verbes-

sern. Achte bei deinem Feedback darauf, den Fokus immer nur auf ein bis maximal zwei Hauptfehler zu legen, um den Lernenden nicht zu überfordern. Ganz klar ist es außerdem, dass die Korrektur während und spätestens unmittelbar nach der Bewegungsausführung erfolgen muss, denn daran, wie man den Kreuzzug letzte Woche ausgeführt hat, erinnert sich meist niemand mehr.

### Wähle einen geeigneten Wandbereich mit passender Steilheit aus!

Abhängig vom Spiel, der spielerischen Übung, der im Fokus stehenden Technik oder der seiltechnischen Fertigkeiten muss der Jugendleiter oder die Jugendleiterin den passenden Wandbereich auswählen. So benötigt man beim Eindrehen eine leicht überhängende Wand mit guten Seitgriffen, beim Klettern auf Reibung eine Platte und beim ersten Vorstiegsklettern eine senkrechte bis leicht geneigte Wand mit leichten Routen. Welche Wandneigung sich für welche Übungen eignet, kannst du im Kapitel Rahmenbedingungen nachlesen.

Es empfiehlt sich, dies bereits im Vorfeld zu überlegen, um eventuelle Wandreservierungen beim Hallenbetreiber zu erbitten.



# Im Team stark

## Durch Klettern und Übungen mit dem Seil

[ Ursula Stöhr ]

Jeder der klettert, weiß, dass Klettern eine höchst soziale Sportart ist. Einerseits verbindet das Seil zwei Seilpartner ständig miteinander, andererseits muss der Spotter beim Bouldern für eine sichere Landung des Kletterers oder der Kletterin sorgen. Dafür ist Kommunikation und Interaktion zwischen den Kletterpartnern notwendig. Man muss sich seinem Kletterpartner oder seiner Kletterpartnerin anvertrauen, ihm bzw. ihr Ängste und Wünsche mitteilen, die Verantwortung zum Teil an den Sicherer abgeben und sich auf diesen verlassen. Dafür ist Interesse am Anderen, ein Hineinfühlen in den Partner, unbedingt notwendig. Da der Kletterer dem Sicherer bzw. Spotter vertraut und ihm die Verantwortung für sein eigenes Wohl übergibt, wird dieser gezwungen, sozial zu handeln, Verantwortung zu übernehmen, auf den Kletterer zu achten, ihn zu unterstützen und zu motivieren.

Durch Boulderspiele kann in Bodennähe soziales Verhalten ganz gezielt gefördert werden. Wir haben für dich ein paar Boulderspiele für die ganze Gruppe bzw. das Zweier-Team zusammengefasst, welche du entweder hin und wieder in deinen Klettereinheiten einbauen kannst oder in einer Einheit gezielt versuchst, die Zusammenarbeit in deiner Gruppe zu stärken.

Da wir empfehlen, mit einer Jugendgruppe auch mehrtätige Ausflüge zu planen, haben wir auch einige kooperative Spiele mit Seil abseits der Kletterwand hinzugefügt, die bei einem Outdoorstag (vgl. Outdoor-Stundenbild) oder in der Unterkunft durchgeführt werden können.

Weitere kooperative Spiele an und abseits der Kletterwand findest du auf der Homepage des Alpenvereins unter Sportklettern – Ausbildung – Kletterspielebuch - Download „Im Team stark“.

### Kooperative Spiele an der Boulderwand...

#### ...für die ganze Gruppe

##### „DIE KREUZUNG“

**Ort:** Boulderwand **Dauer:** 10 Min.

**Gruppe:** 5-10 Personen, ab ca. 10 Jahren  
**Hilfsmittel:** keines

Jedes Kind nimmt eine Position an der Boulderwand ein. Ein Kind startet auf einer Seite und versucht, auf die andere Seite der Boulderwand zu klettern, indem es bei allen anderen Spielern vorbeiklettert. Wichtig: Übereinander klettern ist nicht erlaubt, da dies zu gefährlich ist.

Wer schafft es, an allen anderen vorbeizuklettern ohne herunterzufallen?

##### „HINDERNISPARCOURS“

**Ort:** Turnhalle, Klettergarten

**Dauer:** 20-30 Min.

**Gruppe:** 5-10 Personen, ab ca. 10 Jahren  
**Material:** Boulderwand, Reifen, Langbänke, Teppichfliesen, Taue, Sprossenwände, Ringe, Seile, Pezzibälle, Partystrohhalme, ...

An und vor der Boulderwand wird ein Hindernisparcour aufgebaut, welchen die Gruppe anschließend gemeinsam bewältigen soll. Mögliche Hindernisse könnten sein:

An der Boulderwand: Stäbe, Reifen zum Durchklettern, Seilstücke, die die Kletterhöhe begrenzen, Seile zum Schwingen von einem Punkt zu einem anderen, eine Kartonbox am Boden zum Berühren (z.B. mit dem Gesäß), etc.

Vor der Boulderwand: Ringe zum Schwingen und Überwinden von einer „Spalte“, Taue zum Schwingen, Pezzibälle zum Rollen, Reckstan-



gen zum Balancieren, Teppichfliesen als Floß etc. Die Gruppe bekommt eine gewisse Zeit, um den Parcours gemeinsam zu besichtigen. Anschließend müssen sie den Parcours auf und abseits der Boulderwand als Team so schnell wie möglich bewältigen. Sie müssen sich überlegen, bei welchen Stationen sie Unterstützung brauchen bzw. sich gegenseitig helfen müssen. Ein Zurücklaufen bzw. Rückwärtsbewegen im Parcours ist nicht erlaubt!

Weitere kooperative Spiele an der Boulderwand wären Ordnungswahn (KB 20) und Stille Post (Sp.T3), welche du alle im Kletter-spielebuch findest.

### ...für das Zweier-Team

Neben der Förderung der Kooperation der gesamten Gruppe kann auch das Zweier-Team in den Fokus gerückt werden. Neben den unten genannten spielerischen Übungen könntest du auch 2gether4ever (KB26), Durchschlupf (KT16) und der Ansager (KT38) verwenden, um die sozialen Fähigkeiten der Seilpartner zu stärken.

#### „SIAMESISCHE ZWILLINGE“

**Ort:** Boulderwand **Dauer:** 5-10 Min.

**Gruppe:** 2-20 Personen, ab ca. 8 Jahren

**Material:** Luftballone, evtl. Hindernisse vor der Boulderwand

Die Kinder bilden zweier-Teams und bekommen einen Luftballon, welcher zwischen den beiden eingeklemmt werden muss. Der

Luftballon darf nicht mit den Händen festgehalten oder berührt werden. Welches Team schafft es, die vorgegebene Kletterstrecke zu bewältigen ohne den Luftballon zu verlieren? Variante: Vor der Kletterstrecke werden am Boden einige Hindernisse aufgebaut, die das Zweier-Team überwinden muss.

#### „HANDICAPKLETTERN – BLIND KLETTERN“ (SP.T.33)

**Ort:** Boulderwand, Turnhalle

**Dauer:** 5-10 Min.

**Gruppe:** 2-20 Personen, ab ca. 6 Jahren

**Material:** evtl. Augenbinden, evtl. Hindernisse vor der Boulderwand

Die Kinder/Jugendlichen bilden Zweier-Teams. Einer schließt die Augen (ohne zu schummeln). Mit Hilfe des Partners bzw. der Partnerin versucht der „Blinde“ eine gewisse Strecke zu klettern. Der Führende darf zunächst auch mit seinen Händen den Kletternden leiten und unterstützen. Später sollte dem „Blinden“ nur noch mit Hilfe der Sprache geholfen werden.

Der Partner ist für den Kletterer verantwortlich und muss aufpassen, dass diesem nichts passiert.

Es können auch Hindernisse vor der Boulderwand aufgebaut werden, die das Team bewältigen muss.

Variante: Anstatt blind zu klettern, muss einer im Team einarmig klettern. Der Kletterer hat

drei Joker, dadurch darf der Partner ihn sanft und zielführend an der Hüfte unterstützen, um die Kletterpassage zu meistern.

### Kooperative Spiele abseits der Kletterwand

#### Warm-up:

#### „DAS SEILTOR“

**Ort:** Wiese oder Turnhalle

**Dauer:** 10 – 20 Min.

**Gruppe:** 6 - 30 Personen, ab ca. 6 Jahren

**Hilfsmittel:** ein ca. 20 m langes Spielseil

Zwei Personen schwingen das Seil und die Gruppe muss verschiedene Aufgaben bewältigen, um auf die andere Seite des Tores zu gelangen. Berührt jemand das Seil, muss die gesamte Gruppe wieder von vorne beginnen. Die unterschiedlichen Aufgaben lauten:

- Die Gruppe muss einzeln, nacheinander auf die andere Seite
- Die Gruppe muss einzeln, direkt nacheinander auf die andere Seite (heißt: Es darf keine Pause zwischen den einzelnen Spielern entstehen).
- Erst die Jungen, dann die Mädchen müssen auf die andere Seite kommen
- Erst die eine Hälfte, dann die andere Hälfte der Gruppe muss auf die andere Seite kommen
- Die Gesamtgruppe muss auf einmal auf die andere Seite kommen





Wichtig ist bei diesem Spiel, dass die Gruppe miteinander ins Gespräch kommt, damit sie verschiedene Möglichkeiten entwickelt, wie die Aufgaben bewältigt werden könnten.

**Sicherheitshinweise:** Wenn jemand stolpert bzw. im Seil hängen bleibt, sofort das Seil loslassen und auf den Boden fallen lassen.

**Tipp:** Als Spielleiter oder Spielleiterin muss man bei diesem Spiel auch mal „wohlwollend“ eingreifen, was so viel bedeutet, dass die Gruppe unbedingt auch Erfolgserlebnisse haben muss. (langsamer schwingen oder bei Timing helfen!)

## Kooperation

### „KNOTEN LÖSEN“

**Ort:** auf einer Wiese oder in einem Raum

**Dauer:** 10 – 15 Min.

**Gruppe:** 6 bis 20 Personen, ab ca. 8 Jahren

**Hilfsmittel:** ein ca. 20 bis 30 m langes Seil, Augenbinden

In ein am Boden liegendes Seil werden im Vorfeld mehrere unterschiedliche Knoten geknüpft (Das Alter ist entscheidend über die Schwierigkeit der Knoten.).

Jedes einzelne Gruppenmitglied berührt mit beiden Händen das Seil (Es sollte sich kein Knoten zwischen den beiden Händen befinden) und lässt es nicht mehr los!

Die gesamte Gruppe muss gemeinsam diesen Knoten lösen.

**Varianten:** Es wird ein Führer bestimmt, nach dessen Anweisungen vorgegangen wird! Es wird ohne eine Führungsperson vorgegangen! Gibt es einen Unterschied? Die Gruppe versucht blind – unter Anleitung einer ausgewählten Person - die Knoten zu lösen.

### DIE WELLE

**Ort:** Wiese, Turnhalle

**Dauer:** 10 Min.

**Gruppe:** für 8-30 Personen, ab 10 Jahren

Die Kinder und Jugendlichen bilden eine enge Gasse (Abstand etwa ein Meter), bei der die Hälfte der Gruppe der anderen Hälfte im Abstand von einer Armlänge gegenübersteht.

Der Reihe nach dürfen alle einmal durch die Gasse laufen und begeben sich an einen

Punkt, etwa zehn Meter von der Gasse entfernt. Vor dem Loslaufen muss ein klares Ritual durchgeführt werden, damit alle Gruppenmitglieder aufmerksam und bereit sind und die Hände nach vorne ausstrecken. Erreicht die loslaufende Person die Gasse, reißen die Mitspieler nacheinander kurzfristig die Arme in die Höhe, geben somit die Passage frei. Die Arme müssen rechtzeitig in die Höhe gerissen werden, um die laufende Person nicht zu verletzen. Der Läufer bzw. die Läuferin kann die Geschwindigkeit selbst bestimmen, darf aber in der Gasse die Geschwindigkeit aus Sicherheitsgründen nicht mehr erhöhen.

## Reflexion

### NATURMATERIALIEN:

**Ort:** im Freien

**Dauer:** 40-60 Min.

**Gruppe:** 8-18 Personen, ab 14 Jahren

**Hilfsmittel:** Naturmaterialien

Jeder Jugendliche bekommt die Aufgabe, aus Naturmaterialien die beeindruckendste Situation des zurückliegenden Tages oderurses darzustellen. Die dafür notwendigen Materialien müssen sich die Jugendlichen in der Natur zusammensuchen. Für das Einsammeln und Gestalten stehen den Spielern 30 Minuten zur Verfügung. Im Museum für Prähistorische Kunst geben die Künstler dann den anderen einen Überblick über ihr Schaffen.

## INFO

Diese und weitere Ideen für kooperative Spiele findest du in folgenden Werken:

DUERRSCHMIDT, P.: Methodensammlung für Trainerinnen und Trainer. managerSeminare, 2017.

GILSDORF, R.; KISTNER, G.: Kooperative Abenteuerspiele. Seelze-Velber, 1999.  
GILSDORF, R.; KISTNER, G.: Kooperative Abenteuerspiele 2. Seelze-Velber, 2001.

SONNTAG, C.; Abenteuer Spiel 2. Eine Sammlung kooperativer Abenteuerspiele. ZIEL Verlag, Augsburg, 2010.

# Raus, raus, raus - an den Fels!

Tipps für Outdoor-Gruppenfahrten

[Herta Gauster]







Fotos: Heita Gauster

Expressverlängerung (Bandschlinge nie in den unteren Karabiner der oberen Express hängen, da dort das Seil durchläuft! Bei Belastung – Schmelzverbrennungsgefahr!)

Redundante Topumlenkung mit 2 Schraubkarabinern (das fixe Standmaterial bleibt zur Schonung unbenutzt)

**D**amit Ausflüge in Klettergärten mit deiner Gruppe gut gelingen, sind bei der Planung einige Punkte zu beachten. Wie kommen wir überhaupt an den Fels? Zu bevorzugen ist ein Treffpunkt, den die Kinder und Jugendlichen leicht erreichen und von dem aus die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln erfolgen kann.

Der Zustieg zum Klettergarten muss bezüglich Länge und Schwierigkeit für die Gruppe passen.

Der Klettergarten sollte möglichst frei von objektiven Gefahren wie Steinschlag sein. Betrachte auch das Gelände oberhalb der Felsen kritisch!

Der Wandfuß muss der Gruppe entsprechen. Am besten ist natürlich ausreichend ebenes Gelände am Wandfuß und in dessen Nähe.

Die Felsqualität sollte möglichst gut sein, um Sichernde nicht durch ausbrechende Steine zu gefährden. Für am Fels ungeübte Kletternde ist es auch stressig, wenn der Fels unter ihren Händen und Füßen wegbröseln.

Bist du mit kleinen Kindern unterwegs, ist es wichtig, dass die Felsstruktur viele Greif- und Steigmöglichkeiten bietet. Für Kinder ist es frustrierend, wenn Erwachsene von Henkel zu Henkel greifen, dazwischen aber nur glatte Platten sind und sie daher keine Chance haben, ordentlich hinauf zu kommen.

Die Routenlänge muss für die Gruppe passen. Routen bis zu 20 Meter sind im Schul-

kindalter meist ideal. Sind die Routen länger, wird das Seileinziehen beim Topropeklettern durch die Seildehnung schwieriger. Setzt man sich beim Topropen nach den ersten Klettermetern ins Seil, ist man oft fast wieder am Boden unten. Weiters wird die Kletterzeit jedes Kletternden sehr lang - damit auch die Zeit, die gesichert werden muss.

Je nach Gruppengröße braucht man genügend Routen nebeneinander in dem Schwierigkeitsgrad, in dem die meisten Teilnehmenden unterwegs sind. Wenn es in der Nähe noch ein paar leichtere und schwierigere Routen gibt, wäre das perfekt.

Die Hakenqualität des Klettergartens muss perfekt sein. Empfohlen sind Normbohrhaken. An den Topumlenkungen sollen sich zwei unabhängige Sicherungspunkte befinden, in die das Seil für eine Toprope-Station auch mit zwei unabhängigen, verschlossenen Systemen gehängt wird. (siehe Foto rechts oben)

Das Einhängen von Toprope-Stationen erfolgt am einfachsten, wenn man um den Fels herumgehen und die Seile von oben einhängen kann. Ist das nicht möglich, kann man beim Hinaufklettern gleich mehrere Seile, Bandschlingen und Verschlusskarabiner mitnehmen und so oben rechts und links der eigenen Kletterlinie Seile anbringen.

Muss ein Jugendleiter bzw. eine Jugendleiterin zum Einrichten der Toprope-Stationen hinaufklettern, soll das immer gesichert ge-

macht werden, selbst wenn das Gelände leicht ist - Vorbildwirkung! Die Kinder dürfen ja auch nicht ungesichert den Boden verlassen.

Können die Kinder schon selbst vorsteigen, ist darauf zu achten, dass die Hakenabstände nicht zu weit sind. Kinder müssen wegen ihrer geringeren Körpergröße oft viel weiter über einen Haken hinausklettern als Erwachsene. Vor allem Kinder und Jugendliche, die aus der Halle kommen, sind es eventuell gewohnt, jederzeit stürzen zu können. Das kann im Klettergarten auch mal schmerzhaft enden beziehungsweise zu Verletzungen führen.

Scheint ein Hakenabstand zu weit, kann dieser mittels Bandschlinge und zusätzlichen Expressschlingen verringert werden. Das Seil wird dann sowohl in die Express in der Bandschlinge, als auch in die des Hakens eingehängt.

Hier haben wir für euch noch ein paar Kletterspots herausgesucht, die für Gruppen besonders gut geeignet sind. An einer größeren Übersicht von gruppeneigneten Klettergebieten inklusive öffentlicher Anreise und wird derzeit im Alpenverein gearbeitet. Die Veröffentlichung des „Mobilitätsguide Sportklettern“ ist für 2019 geplant.



Foto: Markus Kärner

# Ein Outdoor-Tag mit kooperativen Elementen

**E**in Ausflug an den Fels muss gut vorbereitet werden. Damit ihr euch über die Inhalte nicht den Kopf zerbrechen müsst, haben wir für euch ein mögliches Outdoortag-Stundenbild erstellt. Da Kinder und Jugendliche nicht den ganzen Tag durchgehend klettern können, sind in den Kletterpausen kooperative Übungen vorgesehen, um die Zusammenarbeit in der Gruppe zu stärken. Zusätzlich zu diesen aktiven Pausen, müssen von den Jugendleitern noch Essens- und Erholungsphasen eingeplant werden. Die Anzahl dieser Pausen, deren Länge und der Zeitpunkt wird am

besten von den Jugendleiterinnen individuell festgelegt.

Wichtig ist es anzumerken, dass dieses Stundenbild als Gerüst und Ideenanstoß dienen soll. Die Übungen müssen eventuell an die Gruppe angepasst werden, denn manche Aufgaben und Spiele können zu schwierig, manche zu leicht sein – hier ist Fingerspitzengefühl der Jugendleiter gefragt.

Damit auch alle Kinder und Jugendlichen beim Outdoortag Spaß haben, ist es wichtig bereits beim ersten Treffpunkt (z.B. bei der

Bushaltestelle oder der Kletterhalle) die Kletterausrüstung auf deren Vollständigkeit und Funktionstauglichkeit zu kontrollieren, um im Fall noch reagieren zu können. Als Jugendleiter oder Jugendleiterin zusätzliches Material von vornherein einzupacken, kann ebenfalls zu einem reibungslosen Ablauf beitragen.

**Und jetzt: raus – raus – raus an den Fels und viel Spaß beim Ausprobieren!**



**Kurs:** Kinder und Jugendliche, **Datum:** \_\_\_\_\_, **Trainingseinheit Nr.1, Teilnehmeranzahl:** max. 8 / Trainer (2 Trainer pro Gruppe!)

**Thema:** Umgang mit Kletterführerliteratur, Unterschied Halle – Fels, Sicher Felsklettern, Sozialkompetenz!

Zeit	Inhalt	Ordnungsrahmen	Geräte	Bemerkungen
Einleitung 10-15min	Ausgangspunkt zum Klettergarten: Ablaufbesprechung und in Kleingruppen mit alpenvereinaktiv und Kletterführer Weg zum Klettergarten planen (evtl. bereits im Vorfeld planen)	Kreis	Handy – alpenvereinaktiv Kletterführer	Umgang mit Kletterführer und App erklären
Individuell	Gang zum Klettergarten	Alle gemeinsam	-	-
5min	Ankunft im Klettergarten – Basislager für die Gruppe festlegen	Kreis	-	Siehe Kapitel Sicherheit 3D Magazin Special
	Allgemeines Aufwärmen	-	-	-
10-20min	Das Seiltor (Seite 26)	Die ganze Gruppe arbeitet zusammen	1 Kletterseil – ca. 15-20min verwenden	Jugendleiter schwingen das Seil
15min	Mobilisationsübungen für die Schultern, Finger, Rumpf und Beine	Kreis	Evtl. Therabänder	Jugendleiter leiten die Übungen
	Spezielles Aufwärmen	-	Kletterausrüstung	-
10min	Ordnungswahn (Kletterspielebuch – KB20) – dafür muss der Quergang sehr leicht sein, Kletterhöhe definieren!	Quergang	Seil zum Definieren der Kletterhöhe	Sicherheitshinweis Bouldern – evtl. schwere Stellen mit Crashpads absichern
Hauptteil 30min	Jeweils 1-2 leichte Routen im Toprope klettern – je nach Niveau 2er- oder 3er-Teams	Toprope-Stationen möglichst nah beieinander – flexibler Wechsel	Kletterausrüstung Topropestationen	Ein Jugendleiter hängt die Topropes während dem Aufwärmspiel ein!
30min	Handicapklettern (Kletterspielebuch SpT 33); „Blind“ klettern; mit Handschuhen; normalen Schuhen; einem Rucksack; einarmig	Topropeklettern im 2er/3er-Team mit Zusatzaufgaben	Kletterausrüstung Topropestationen Augenbinden, Handschuhe, Rucksäcke, Schuhe	Schulung der Sinne, herausfordernde Aufgaben – Entwicklung von Selbstkompetenz
5-10min	Unterschied zwischen Hallen- und Felsklettern erläutern (kurzer Überblick)	Kreis	Kletterausrüstung Bohrhaken, Umlenker, Expressschlingen, etc.	Nur bei Jugendgruppen, nicht bei Kindergruppen
10-15min	Knoten lösen (Seite 27)	Gruppe agiert als Team	1 Seil	Kooperation steht im Vordergrund
50min	Gladiatorpunkte sammeln (Kletterspielebuch SpT 19): Sicherheit garantieren! Sektoren definieren; immer Jugendleiter-Check vor dem Start; auf Gruppe abstimmen	2er- oder 3er-Teams	Kletterausrüstung, Kletterführer, Topropestationen, Punktezzettel für die Teams	Je nach Niveau – Toprope oder Vorstieg
5min	Ergebnis auswerten und „Siegerehrung“	Kreis - Basislager	-	Sicherheitshinweis Vorstieg
Rest der Zeit	Seilklettern im 2er/3er- Team – evtl. Mit Toprope-Sturz, um das Vertrauen zu steigern	2er/3er Teams	Kletterausrüstung, evtl. Topropestationen	-
Ausklang 10min	Die Welle (Seite 27)	Kreis	-	Vertrauensübung
40-60min	Naturmaterialien (Seite 27)	Alleine oder 2er-Teams	Naturmaterialien	-
5min	Gemeinsames Zusammenräumen und gemeinsamer Spaziergang zum Ausgangspunkt	-	-	Müll mitnehmen



Foto: Alpenvereinsjugend

## Kletterspots für Gruppenfahrten

### Niederösterreich:

Region Peilstein - Arnstein - Thalhofergrat  
 Region Höllental  
 Region: Wachau, Aggstein, Grabenwand, Dürnstein

### Burgenland

Steinbruch St. Margarethen  
 Steinbruch Mannersdorf

### Steiermark:

Pürgg  
 Region Gesäuse: Alter Klettergarten Johnsbach, Helllichter Stein, Tunnel Johnsbach  
 Grazer Klettergarten (Andritz)

### Kärnten

Kanzianiberg  
 Bad Eisenkappl  
 Ruine Liebenfels

### Oberösterreich

Region Unteres Ennstal: Sauzahn, Laussa, Langenstein, Rebenstein, Camp Sibley, Losenstein, Pfarrfels (Ternberg), Weißensteinerwand (Trattenbach)  
 Umgebung Hopfürglhütte  
 Plombergstein am Mondsee

### Salzburg

Gebiete um die Ferienwiese Weißenbach  
 Pass Lueg

### Tirol

Region Ötztal: Oberried  
 Region Imst  
 Zillertal Ginzling

### Vorarlberg

Bürserschlucht  
 Klettergarten Koblach  
 Mäder Pocksberg





Foto: Sebastian Freiler www.sebastianfreiler.com

# Paraclimbing

## Klettern können (fast) alle!

[ Alexandra Gauster ]

### Warum wollen Kinder mit Beeinträchtigungen klettern gehen?

Aus genau den gleichen Gründen wie alle anderen Kids auch. Sie haben genau die gleichen Bedürfnisse wie wir. Sie wollen Spaß haben, etwas erleben, sich akzeptiert fühlen, Freunde finden und die Freiheit und das Adrenalin spüren. Beim Klettern ist das zum Glück für - fast - alle möglich.

### Wer kann klettern und worauf ist zu achten?

Es gibt viele Beeinträchtigungen, mit denen geklettert werden kann. Manchmal kommen nur die Jugendlichen oder die Eltern der Kinder nicht auf die Idee, dass Klettern eine Option ist.

- Sehbeeinträchtigungen
- Neurologische Erkrankungen (selbst wenn sie im Rollstuhl sitzen)
- Amputationen - sowohl Arm als auch Bein
- Querschnittserkrankungen
- Mentale Erkrankungen

Als Jugendleiter oder Jugendleiterin muss bei Stunden mit beeinträchtigten Kindern jedoch einiges beachtet werden:

Jugendleiterinnen bzw. Jugendleiter brauchen keine medizinische Erfahrung (wobei

dies natürlich von Vorteil ist). Sie brauchen aber viel Einfühlungsvermögen. Wenn du dir bei etwas nicht sicher bist: Frag nach! Eltern und Kinder sind sehr offen, was ihre Beeinträchtigung betrifft.

Ebenfalls ist Erfahrung mit Seiltechnik relevant. Teilweise muss (vor allem am Anfang) mit dem Kletternden mitgeklettert werden.

Das Betreuungsverhältnis muss deutlich reduziert werden. Am besten maximal 4:1.

Die Routen bzw. Boulderwände brauchen vermehrt gute und große Tritte (und Griffe). – Rede mit dem Hallenbetreiber!

Eine ganz leichte Route im etwas steileren Gelände ist für Rollifahrer sinnvoll, damit sie sich nicht an den Knien verletzen.

Je nach Beeinträchtigung werden unterschiedliche Sicherheitsmaßnahmen nötig: Kombigurte bei schwacher Rumpfstabilität, kein Bouldern bei ganz erblindeten Kindern, da sie die Absprunghöhe nicht abschätzen können. Seid kreativ: Eventuell müssen Hilfsmittel eingesetzt werden, um beim Sichern z.B. eine Hand zu ersetzen oder Schlaufen gebastelt werden, um die Beine besser einsetzen zu können, usw.

Das Aufwärmen, Übungen und das Techniktraining müssen kreativ abgeändert werden. Ball spielen und laufen ist meist keine Option.

Weiters ist vor allem mit sehbeeinträchtigten Jugendlichen zu beachten, dass diese sich in einer neuen Location nicht alleine zurechtfinden können und daher überall hingeführt oder abgeholt werden müssen.

Outdooraktivitäten werden nur als Inklusionsveranstaltung empfohlen oder in Begleitung weiterer (nicht beeinträchtigter) Personen, da ein Verhältnis von 1:1 anzustreben ist. Ebenso soll bedacht werden, dass nicht alle Menschen den Wald als Toilette benutzen können ;)



ALEXANDRA GAUSTER

Physiotherapeutin,  
Betreuerin Paraclimbing in Wien

# Ausbildungen im Bereich Sportklettern

Wie schon an anderen Stellen in diesem Heft verwiesen, bietet die Alpenverein Akademie ein breites Angebot an Fortbildungskursen. Als Einsteiger oder Einsteigerin findest du mit "Spielerisch Klettern und Toprope sichern" den optimalen Kurs. Dieser ist auch Teil der Jugendleiter/innen- und Familiengruppenleiter/innen Ausbildung. Hier das Schema der Lehrgänge:

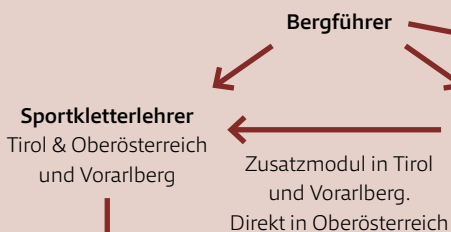
Schema Jugendleitersausbildung	
Die zwei Wege zum/r Jugendleiter / Jugendleiterin ...	
... mit Übungsleiterkurs	... mit alpinpädagogischem Modul
Einstiegskurs „Base Camp“ (2,5 Tage)	Einstiegskurs „Base Camp“ (2,5 Tage)
Grundkurs „Erlebnis Berg“ (4,5 Tage)	Grundkurs „Erlebnis Berg“ (4,5 Tage)
Übungsleiterkurs (5–6 Tage)	Seminar „Spielerisch Klettern & TopRope Sichern“ (2,5 Tage)
	Alpinpädagogik Modul aus Lehrgangsschwerpunkten „Jugendarbeit“ oder „Inklusion“ (2,5–4,5 Tage)
Praxisprojekt (mind. 8 Stunden)	Praxisprojekt (mind. 8 Stunden)
Get together (0,5 Tage)	Get together (0,5 Tage)

Schema Familiengruppenleitersausbildung	
Die zwei Wege zum/r Familiengruppenleiter / Familiengruppenleiterin ...	
... mit Übungsleiterkurs	... mit alpinpädagogischem Modul
Einstiegskurs „Base Camp“ (2,5 Tage)	Einstiegskurs „Base Camp“ (2,5 Tage)
Grundkurs „Abenteuer Bergnatur“ (4,5 Tage)	Grundkurs „Abenteuer Bergnatur“ (4,5 Tage)
Übungsleiter Familiengruppenleiter (5 Tage)	Seminar „Spielerisch Klettern & TopRope Sichern“ (2,5 Tage)
	Alpinpädagogik Modul aus Lehrgangsschwerpunkten „Kinder & Familie“ (2,5 Tage)
	Alpinpädagogik Modul aus Lehrgangsschwerpunkten „Kinder & Familie“ (2,5 Tage)
Praxisprojekt (mind. 8 Stunden)	Praxisprojekt (mind. 8 Stunden)
Get together (0,5 Tage)	Get together (0,5 Tage)

Weitere Kletterkurse mit verschiedenen inhaltlichen Schwerpunkten findest du unter [www.alpenverein-akademie.at](http://www.alpenverein-akademie.at).

Bist du bereits Jugendleiterin bzw. Jugendleiter oder hast den Übungsleiter Sportklettern gemacht und möchtest dich beim Sportklettern noch weiterbilden, dann gibt es zwei Wege:

**1. Die Berufsausbildung** zum Sportkletterlehrer (gibt es allerdings derzeit nur in Vorarlberg und Tirol)



**2. Die Vereinsausbildung**, die von den Bundessportakademien in Zusammenarbeit mit den Alpinen Vereinen bzw. den Fachverbänden (VAVÖ: Verband Alpiner Vereine Österreichs und KVÖ: Kletterverband Österreich) angeboten werden.

**Übungsleiter Sportklettern der alpinen Vereine**  
Oder ähnliche Ausbildungen

↓

**Instruktor Sportklettern Breitensport**  
Organisation und Durchführung: BSPA, VAVÖ

↓

**Instruktor Sportklettern Spitzensport**  
Organisation und Durchführung: BSPA / KVÖ

↓

**Sportklettertrainer**  
**Allgemeiner Trainer, Spezialtrainer**  
Organisation und Durchführung: BSPA / KVÖ



# Verantwortung ermöglichen

Anstiftung für mehr Mut und Zuversicht in Familie, Freizeit, Kinder- und Jugendarbeit!

**D**ie Alpenvereinsjugend weist seit vielen Jahren darauf hin, dass Kinder und Jugendliche für ihre gesunde Entwicklung Freiräume brauchen. Freiräume, in denen sie selbst Verantwortung übernehmen können, Freiräume für unbeaufsichtigtes Spielen, egal ob draußen in der Natur oder vor der Haustüre. Freiräume für die Ausübung von Risikosportarten. Wir machen uns für „gesunde“ Risiken stark und leben Möglichkeiten vor, wie Begleitung dabei gelingt.

## Mut zum Risiko – es zahlt sich aus

In unseren Angeboten wollen wir Kindern und Jugendlichen verstärkt Mitgestaltung und vor allem Mit-Verantwortung für die gemeinsame Zeit geben. Aufregendes und selbstgesteuertes Spielen, das auch die Wahl der Herausforderung miteinbezieht, sich mutig ausprobieren, selbständig Fähigkeiten

erkunden und Erlebnisse mit dem Prädikat Risiko suchen, gehören hier selbstverständlich dazu. Eine gute Balance in der Begleitung sowie eine Vor- und Nachbereitung sind selbstverständlich.

Kinder und Jugendliche profitieren von Risiken in Spiel und Freizeitaktivitäten. Unsichere Herausforderungen fördern neben körperlichen auch soziale und emotionale Gesundheitsindikatoren. Sie lassen Kinder selbständig werden, Resilienz aufbauen und Bewältigungsstrategien für komplexe und herausfordernde Situationen entwickeln und sind wichtige Voraussetzungen für psychische Gesundheit im jungen Erwachsenenalter.

### Kinder und Jugendliche sollen:

- neugierig Herausforderungen suchen
  - selbst mutige Entscheidungen treffen
  - mit Unsicherheit umgehen
- [www.alpenvereinsjugend.at/verantwortung](http://www.alpenvereinsjugend.at/verantwortung)



Foto: Franz Walter



Foto: Franz Walter



verantwortung  
gleichem  
anstiftung für  
mehr **MUT**

ermü

und

zu  ersicht

in familie, freizeit,  
kinder- und jugendarbeit

[www.alpenvereinsjugend.at/  
verantwortung](http://www.alpenvereinsjugend.at/verantwortung)

