

Praxisarbeit

Ausbildung als Fachtrainer bzw. Trainer in der Erwachsenenbildung
nach Norm EN ISO 17024

Klettern für AnfängerInnen

3 Tage aus einem Kletterkurs



Mag. phil. Bernhard Herzog

Oktober 2013

Inhalt

Ausgangssituation	3
Zielgruppe.....	3
Gruppengröße	3
Veranstaltungsort.....	3
Nutzen	3
Induktiv vs. Deduktiv	3
Kursübersicht.....	4
Tag 1: Einführung, induktiv (Schulterzug) von 14.00 bis 17.00	4
Tag 2: Klettertechnik, induktiv (Eindreher) von 14.00 bis 17.00.....	5
Tag X: Seilklettern, deduktiv (Toprope) von 14.00 bis 17.00	6
Beschreibung des Kursablaufs.....	7
Tag 1: Einführung, induktiv (Schulterzug)	7
Tag 2: Klettertechnik, induktiv (Eindreher)	10
Tag X: Seilklettern, deduktiv (Toprope).....	12

Ausgangssituation

Zielgruppe

Dieser Kletterkurs ist für KletteranfängerInnen konzipiert. Das können Jugendliche ab 15 sein, die diesen Kletterkurs im Rahmen ihres Schulsportunterrichts absolvieren oder volljährige Erwachsene, die das Klettern als Freizeitsport bei den alpinen Vereinen erlernen wollen. Es gibt sonst keine Voraussetzungen.

Gruppengröße

Der Kurs findet ab 4 Personen statt. Ideal ist eine Gruppengröße von 6-8 Personen, möglich sind bis zu 12 Personen.

Veranstaltungsort

Der Kurs findet in einer Kletterhalle eines alpinen Vereines oder in den Kletterhallen von Schulen bzw. Universitäten statt. In Wien können das die kleinen Hallen in der Stadtmitte sein oder die größeren am Stadtrand. Auch die Kletterhalle des Universitätssportsinstituts ist möglich. Die reinen Boulderhallen scheiden aus (z.B. Walfischgasse, BoulderBar, etc.), da der Kurs auch einige Einheiten Seilklettern beinhaltet. Die Kletterhalle sollte über einen Aufwärmraum und eine Sprossenwand verfügen.

Nutzen

Klettern soll als sinnvolle Freizeitgestaltung vorgestellt werden. Vor allem für Schulen ist interessant, dass es nicht unbedingt auf Muskelkraft ankommt. Klettern ist nicht zuletzt deswegen auch sehr bei Frauen beliebt. Gefördert wird Selbstvertrauen, Verantwortungsbewusstsein und Teamarbeit, letzteres auch zwischen den Geschlechtern. Frauen gelten als beweglicher und Männer als stärker. Jeder kann seine Stärken im Team einbringen (Stichwort „Diversity“ und „Gender Mainstreaming“). Klettern ist eine gute Alternative zum Fitnesscenter. Aufgrund von Sicherheit und Ausstattung eignet sich die Halle am besten zum Klettern lernen. In weiterer Folge kann das erworbene Wissen von den TeilnehmerInnen eingesetzt werden, um den Kurs für Fortgeschrittene zu besuchen und um Kletterrouten im Freien zu erkunden.



Induktiv vs. Deduktiv

Soweit möglich sollen die TeilnehmerInnen verschiedene mehr oder weniger gute Möglichkeiten der Umsetzung von Klettertechniken selber ausprobieren und nicht vorgezeigt bekommen (induktive Methoden). Dadurch ist der Lerneffekt größer (als Beispiel der 1. und 2. Tag). Beim Seilklettern (als Beispiel der 3. Tag) muss aber weitgehend auf deduktive Methoden zurückgegriffen werden, da es zu gefährlich wäre, die TeilnehmerInnen einmal selber ausprobieren zu lassen, wie sie etwa richtig mit dem Seil sichern.

Kursübersicht

Tag 1: Einführung, induktiv (Schulterzug) von 14.00 bis 17.00

Zeit	Dauer	Art der Übung	Name der Übung	Benötigtes Material
14.00-14.10	10	GG	Begrüßung und Anwesenheitsliste kontrollieren	Anwesenheitsliste
14.10-14.20	10	GÜ	Kennenlernen Gruppierung	
14.20-14.30	10	GÜ	Kennenlernen Ball zuwerfen	Softball
14.30-14.50	20	GG	Gruppenregeln, Hallenführung und Materialkunde	Gurte, Schuhe, optional Chalk
14.50-15.00	10	KÜ	Allgemeines Aufwärmen: Fänger – Opfer	
15.00-15.10	10	PÜ, GÜ	Spezielles Aufwärmen	
15.10-15.20	10	GÜ	Griff-Memory	Verschiedene Griffe (lose!)
15.20-15.30	10	GÜ	Griff-Ansage (Kletterwand)	
15.30-15.50	20	P	Pause	
15.50-16.05	15	GÜ	Wer hat den schönsten Mäusebauch (Kletterwand)	Kletterschuhe, Tennisbälle
16.05-16.20	15	GÜ	Donner und Blitz (Kletterwand)	Kletterschuhe
16.20-16.25	5	GÜ	Schwerpunkt	
16.25-16.35	10	EÜ (PÜ möglich)	Traversieren (Kletterwand)	Kletterschuhe
16.35-17.00	25	KÜ	Boulder entwickeln (Kletterwand)	Kletterschuhe, ev. verschiedenfarbiges Klebeband

P=Pause GÜ=Gruppenübung KÜ=Kleingruppenübung
PÜ=Partnerübung EÜ=Einzelübung GG=Gruppengespräch

Tag 2: Klettertechnik, induktiv (Eindreher) von 14.00 bis 17.00

Zeit	Dauer	Art der Übung	Name der Übung	Benötigtes Material
14.00-14.05	5	GG	Begrüßung und Anwesenheitsliste kontrollieren	Anwesenheitsliste
14.05-14.15	10	GÜ	Allgemeines Aufwärmen: Ball zupassen (Aufwärmraum)	Softball, Schleifen für Teams
14.15-14.25	10	PÜ, GÜ	Spezielles Aufwärmen	
14.25-14.35	10	EÜ/GÜ	Traversieren mit Begegnung (Kletterwand)	Kletterschuhe
14.35-15.05	30	PÜ	Eindreher (Sprossenwand)	Flip Flops oder Sportschuhe
15.05-15.30	25	PÜ	Eindreher-Boulder (Kletterwand)	Kletterschuhe, ev. verschiedenfarbiges Klebeband
15.30-15.50	20	P	Pause	
15.50-16.20	30	EÜ	Traversieren (Spezielle Techniken/Kletterwand)	Kletterschuhe
16.20-16.50	30	PÜ (KÜ möglich)	Vorgegebene Boulder lösen, spezielle Techniken (Kletterwand)	Kletterschuhe

P=Pause GÜ=Gruppenübung KÜ=Kleingruppenübung
PÜ=Partnerübung EÜ=Einzelübung GG=Gruppengespräch

Tag X: Seilklettern, deduktiv (Toprope) von 14.00 bis 17.00

Zeit	Dauer	Art der Übung	Name der Übung	Benötigtes Material
14.00-14.05	5	GG	Begrüßung und Anwesenheitsliste kontrollieren	Anwesenheitsliste
14.05-14.20	15	GÜ	Aufwärmenspiel Mobilisierung: Jäger (Aufwärmraum)	
14.20-14.30	10	PÜ, GÜ	Spezielles Aufwärmen	
14.30-14.35	5	GÜ	Gurt anziehen	Klettergurte
14.35-15.05	30	PÜ	Knotenkunde (Achter, HMS, optional doppelter Bulin)	Klettergurte, Seilstücke, HMS- Karabiner
15.05-15.15	10	PÜ	PartnerInnencheck	Klettergurte, Seilstücke
15.15-15.35	20	P	Pause	
15.35-16.05	30	PÜ	Sichern „Trockenübung“	Klettergurte, Seilstücke, Sicherungsgeräte, Karabiner
16.05-16.50	45	KÜ	Toprope-Klettern (Kletterwand mit Toprope- Stationen)	Klettergurte, Sicherungsgeräte, Karabiner

P=Pause GÜ=Gruppenübung KÜ=Kleingruppenübung
PÜ=Partnerübung EÜ=Einzelübung GG=Gruppengespräch

Beschreibung des Kursablaufs

Tag 1: Einführung, induktiv (Schulterzug)

Begrüßung und Anwesenheitsliste kontrollieren

Die TeilnehmerInnen werden begrüßt. Die Anwesenheit wird kontrolliert. Man bietet den TeilnehmerInnen das Du-Wort an. Beim Klettern ist es üblich, dass man sich duzt. Falls einE TeilnehmerIn das nicht will, wird das akzeptiert.

Kennenlernen Gruppierung

Die TeilnehmerInnen laufen durcheinander. Sie sollen sich nach bestimmten Kriterien selbst gruppieren (z.B. Gruppierung nach erstem Buchstaben Vorname, Haarfarbe, Geschlecht, Körpergröße < 165, 165-175, >175).



Nutzen

Die TeilnehmerInnen lernen sich bereits ein bisschen kennen und man erfährt etwas über die TeilnehmerInnen. Außerdem führt dieses Spiel zu einer Aktivierung und dient bereits dem allgemeinen Aufwärmen. Geschult werden auch selbstverantwortliches Handeln und Teamgeist.

Kennenlernen Ball zuwerfen

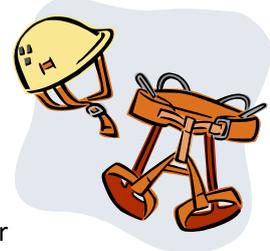
TeilnehmerInnen und TrainerIn stellen sich im Kreis auf. Der Ball wird zugeworfen, dabei wird der eigene Name gesagt. TeilnehmerInnen und TrainerIn merken sich die Namen. Daraufhin wird beim Zuwerfen der Name der Zielperson gesagt.

Nutzen

Die TeilnehmerInnen lernen die Namen der anwesenden Personen. Außerdem dient diese Übung bereits dem ersten spezifischen Aufwärmen der Handmuskulatur.

Gruppenregeln, Hallenführung und Materialkunde

Wichtige Vorschriften und Verhaltensregeln in der Kletterhalle werden besprochen. Normalerweise kommen Gruppenregeln von den TeilnehmerInnen. Beim Klettern müssen die Regeln aber von den TrainerInnen in Form von Vorschriften und Verhaltensregeln vorgegeben werden, da es um die Sicherheit der TeilnehmerInnen geht (z.B. nicht unter dem Kletternden stehen). Die Halle und vorhandene Infrastruktur wird gezeigt. Das Klettermaterial wird vorgestellt und ggf. verliehen (Gurte, Schuhe, eventuell Chalkbag, Kleidung, etc.).



Allgemeines Aufwärmen: Fänger - Opfer

Vier Personen gehen zusammen und drei bilden einen Kreis indem sie sich an den Händen fassen. Eine von den dreien ist das Opfer und die vierte Person der Fänger. Der Fänger versucht das Opfer zu fangen, die Personen im Kreis dürfen den Kreis nur drehen, nicht fortbewegen. Wird das Opfer gefasst, ist es der neue Fänger bzw. die neue Fängerin.

Nutzen

Diese Übung dient dem allgemeinen Aufwärmen. Teamarbeit wird gefördert.

Spezielles Aufwärmen

Nach dem allgemeinen Aufwärmen werden die Muskeln für die kletterspezifischen Bewegungen aufgewärmt. Dazu zählen etwa Rumpf langsam drehen, Arme kreisen (nach hinten oder auch gegengleich), Beine kreisen, Handgelenke kreisen, Füße kreisen. Möglich sind auch ParterInnenübungen wie: zwei Personen fassen einen Kletterschuh und ziehen daran. Übungen für die Körperspannung.

Nutzen

Wichtig um die Verletzungsgefahr beim Klettern zu reduzieren.

Griff-Memory

Auf der Matte wird eine Auswahl an Klettergriffen ausgebreitet. Die TeilnehmerInnen schließen die Augen und nehmen sich einen Griff, den sie ertasten. Jetzt werden die Griffe durchmischt. Die TeilnehmerInnen sollen ihren Griff wiederfinden.

Nutzen

Anhand dieser Übung können die verschiedenen Griffarten erklärt werden (Henkel, Leiste, etc.).

Griff-Ansage

Die TeilnehmerInnen laufen an der Kletterwand herum. Wird ein Griff angesagt, sollen sie den richtigen Griff suchen und richtig greifen.

Nutzen

Anhand dieser Übung können die verschiedenen Griff- und Greifarten erklärt werden. Falsches Greifen zählt zu den häufigsten Verletzungsursachen, deswegen müssen richtige und falsche - oder für AnfängerInnen noch ungeeignete Greiftechniken – gleich zu Beginn erklärt werden. Außerdem kann gezeigt werden, wie Griffe richtig belastet werden (90 Grad).

Wer hat den schönsten Mäusebauch

Auf der Matte vor der Kletterwand werden Tennisbälle verteilt. EinE TeilnehmerIn ist die Katze bzw. der Kater. Die anderen TeilnehmerInnen versuchen, die Tennisbälle unter ihre T-Shirts zu stecken und dann damit auf die Kletterwand zu klettern. Sie dürfen von der Katze bzw. dem Kater abgeschlagen werden, wenn sie die Matte berühren. Der schönste Mäusebauch gewinnt. Wobei das nicht der größte sein muss, um auch „schwächeren“ TeilnehmerInnen eine Chance zu geben (Stichwort Diversity!!)



Nutzen

Die TeilnehmerInnen kommen spielerisch zum ersten Mal in Kontakt mit der Kletterwand. Außerdem üben sie, wie sie sich lange an der Wand halten können, was als Vorbereitung für die nächste Übung dienen kann. Oft verlassen sie sich zu Beginn zu sehr auf ihre Hände. Man kann die Übung schwieriger machen, wenn sich die TeilnehmerInnen nur mit einer Hand anhalten dürfen und später nur mit einer Hand und

auf einem Bein stehen dürfen. Vorher sollte erklärt werden, wie man richtig von der Kletterwand hinunterspringt, ohne andere zu gefährden (und v.a. ohne auf den Tennisbällen auszurutschen)!

Ausgleichsposition

Alle TeilnehmerInnen gehen zur Wand. Man ruft mit dem Rücken zur Wand langsam „Donner – Wetter – Blitz“. Bei Blitz dreht man sich um. Bevor man sich umdreht, müssen die TeilnehmerInnen ein kleines Stück hochgeklettert sein, d.h. mit den Füßen die Matte verlassen haben und sich an den Klettergriffen festhalten. Wer sich als erster bewegt, nimmt die Position des Trainers bzw. der Trainerin ein.

Nutzen

Anhand dieses Spiels kann die Ausgleichsposition erklärt und diskutiert werden, wie man am besten in der Wand eine Ruheposition findet.

Schwerpunkt

Bei dieser Übung wird zunächst als Trockenübung auf der Matte versucht, ein Bein zu heben ohne den Schwerpunkt zu verlagern. Das Ganze wird wiederholt mit Schwerpunktverlagerung und nach vorne treten und wieder zurück. Schließlich dreimal blind.

Nutzen

Übung zur Erklärung des Unterschiedes zwischen steigen und treten. Vorübung für den Schulterzug.

Traversieren

In die Kletterwand gehen und Gewicht über Tritt verlagern. Zieltritt nur unten berühren, dann drei Sekunden antreten und dann erst das Gewicht verlagern. TrainerIn kontrolliert. (Ist bei vielen TeilnehmerInnen auch als PartnerInnenübung möglich: Der Partner bzw. die PartnerIn kontrolliert die richtige Ausführung, dann wird gewechselt.)

Nutzen

Die Schwerpunktverschiebung ergibt den Schulterzug. Es wird gezeigt, worauf dabei zu achten ist (Knie nach außen oder innen probieren lassen) und wie Züge zusammengesetzt werden können, um die ganze Wand zu traversieren.

Bouldern

Die TeilnehmerInnen versuchen in Kleingruppen einen einfachen Schulterzug-Boulder zu entwickeln. Nur die Griffe werden definiert, getreten werden darf überall. Optional können die Griffe auch mit farbigem Klebeband markiert werden, um die Übung zu vereinfachen.

Nutzen

Gemeinsames entwickeln von Problemen. Schult die Kreativität und die Merkfähigkeit. Am Ende dürfen sich die anderen Gruppen an den Bouldern versuchen. Die ErfinderInnen zeigen auf die Griffe, die benutzt werden dürfen. Die Lösungen und die Bearbeitung werden diskutiert. Erst am Schluss vorklettern (lassen)!

Tag 2: Klettertechnik, induktiv (Eindreher)

Begrüßung und Anwesenheitsliste kontrollieren

Die TeilnehmerInnen werden begrüßt. Die Anwesenheit wird kontrolliert.

Ball zupassen

Zwei Teams werden gebildet. Ein Team bekommt Schleifen zur Kennzeichnung. Ein Team versucht sich den Softball möglichst oft zuzupassen und zählt dabei selber mit. Rückpassen ist nicht erlaubt. Wird der Ball vom anderen Team abgefangen, beginnt dieses Team zu zählen. Berührungen sind nicht erlaubt, es sollen 1,5 Meter Abstand eingehalten werden.



Das Spielfeld kann begrenzt werden (Verletzungsgefahr vermeiden!).

Nutzen

Allgemeines Aufwärmen. Durch das Mitzählen ist auch ein Aktivierungseffekt gegeben. Teamgeist wird geschärft.

Spezielles Aufwärmen

Nach dem allgemeinen Aufwärmen werden die Muskeln für die kletterspezifischen Bewegungen aufgewärmt. Dazu zählen etwa Rumpf langsam drehen, Arme kreisen (nach hinten oder auch gegengleich), Beine kreisen, Handgelenke kreisen, Füße kreisen. Möglich sind auch PartnerInnenübungen wie: zwei Personen fassen einen Kletterschuh und ziehen daran. Übungen für die Körperspannung.

Traversieren mit Begegnung

Die Hälfte der TeilnehmerInnen beginnt an einem Ende der Wand und die andere Hälfte am anderen. Jetzt gilt es die Wand in entgegengesetzter Richtung zu traversieren. Begegnen sich zwei Kletternde, müssen sie aneinander vorbeiklettern.

Nutzen

Schulterzug wird noch einmal geübt und durch die Begegnungen auch Ausgleichsposition und die Kommunikation gefördert. Dient auch dem speziellen Aufwärmen.

Eindreher

An der Sprossenwand wird der Eindreher erklärt. Die TeilnehmerInnen gehen zu zweit zusammen, einer kontrolliert und der andere macht die Bewegung vor. Start- und Zielgriffe werden mit einem Band markiert.

Nutzen

Die Sprossenwand eignet sich gut als „Trockentraining“, um die korrekte Bewegung des Eindrehers unter „kontrollierten“ Bedingungen zu üben. Verschiedene Varianten probieren lassen und die beste Methode selber herausfinden lassen!

Eindreher-Boulder

Als PartnerInnenübung sollen von den TeilnehmerInnen einfache Eindreher-Boulder an großen Griffen entwickelt werden. Dabei wird ein Eindreher an den anderen direkt

angeschlossen. Eventuell Hand zu Fuß. Die Boulder können dann von den anderen Gruppen probiert werden (nicht vorklettern lassen – nur Griffe ansagen!). Optional können die Griffe mit farbigem Klebeband markiert werden.

Nutzen

Die TeilnehmerInnen lernen die Kletterbewegung „Eindreher“. Daneben werden Kreativität, Merkfähigkeit und Teamarbeit geschult. Es wird erklärt, wann ein Schulterzug besser als ein Eindreher ist.

Traversieren (Spezielle Techniken)

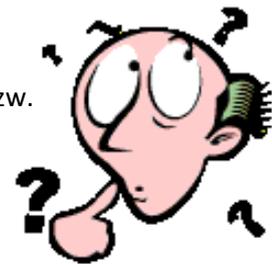
Spezielle Techniken werden in PartnerInnenübungen ausprobiert. Z.B. auf Reibung steigen (Traversieren, ein Fuß immer auf Reibung), Kreuzzüge. TrainerIn kontrolliert die richtige Ausführung. (Ist bei vielen TeilnehmerInnen auch als PartnerInnenübung möglich: PartnerIn kontrolliert die korrekte Bewegungsausführung.)

Nutzen

Die Techniken sind für die Lösung der vorgegebenen Boulder in der nächsten Übung notwendig.

Vorgegebene Boulder lösen

Als PartnerInnenübung werden die vorgegebenen Boulder gelöst. EinE TeilnehmerIn klettert und wird von ihrer Partnerin bzw. ihrem Partner kontrolliert. Dann wechseln die Boulder. Die Boulder sind auf Fotos der Wand eingezeichnet (Farbausdruck), die an die Gruppen ausgeteilt werden. Die Boulder können verschieden schwer sein, sollten aber für AnfängerInnen zu meistern sein. Als Kleingruppenübung möglich (bei vielen TeilnehmerInnen; fördert die Teamarbeit und simuliert „Boulder-Sessions“).



Nutzen

Schult die Lösungskompetenz und die Teamarbeit.

Tag X: Seilklettern, deduktiv (Toprope)

Begrüßung und Anwesenheitsliste kontrollieren

Die TeilnehmerInnen werden begrüßt. Die Anwesenheit wird kontrolliert.

Jäger

EinE TeilnehmerIn ist der Jäger bzw. die Jägerin. Die anderen TeilnehmerInnen flüchten. Werden sie abgeschlagen, erstarren sie. Sie können durch durchkriechen zwischen den Beinen erlöst werden. Dann wechselt der Jäger bzw. die Jägerin.



Nutzen

Dient dem allgemeinen Aufwärmen. Geschult wird auch die Zusammenarbeit.

Spezielles Aufwärmen

Nach dem allgemeinen Aufwärmen werden die Muskeln für die kletterspezifischen Bewegungen aufgewärmt. Dazu zählen etwa Rumpf langsam drehen, Arme kreisen (nach hinten oder auch gegengleich), Beine kreisen, Handgelenke kreisen, Füße kreisen. Möglich sind auch PartnerInnenübungen wie: zwei Personen fassen einen Kletterschuh und ziehen daran. Übungen für die Körperspannung.

Nutzen

Wichtig um die Verletzungsgefahr beim Klettern zu reduzieren.

Gurt anziehen

Die TeilnehmerInnen lernen den Klettergurt richtig anzuziehen. Dazu stehen sie im Kreis.

Knotenkunde

Die TeilnehmerInnen lernen die wichtigsten Knoten. Dazu gehen sie zu zweit zusammen. Der Trainer bzw. die Trainerin hält zunächst alle Seile oder Seilstücke in der Hand oder sie befinden sich in einem Korb. Die TeilnehmerInnen nehmen jeweils ein Seilende. Dadurch bestimmen sie ihren Partner bzw. ihre Partnerin. Die PartnerInnen binden sich im Rahmen der Übung am gleichen Seil ein.



Nutzen

Die TeilnehmerInnen lernen die wichtigsten Knoten. Die Vermittlung erfolgt deduktiv, d.h. der Trainer bzw. die Trainerin zeigt die Knoten vor (siehe Kapitel „Induktiv vs. Deduktiv“ am Anfang der Arbeit). Nachher werden jeweils Vorteile und Nachteile des jeweiligen Knotens diskutiert.

PartnerInnencheck

Der PartnerInnencheck wird vermittelt im Rahmen einer PartnerInnenübung. Alle Gruppen müssen den Check richtig durchführen.

Sichern „Trockenübung“

Das Sichern wird im Rahmen einer „Trockenübung“, d.h. am Boden geübt. Eine TeilnehmerIn sichert jeweils eineN andereN. Der Trainer bzw. die Trainerin zeigt das

Sichern vor (alle stehen parallel nebeneinander). Die Übung soll auch blind erfolgen. Dann erfolgt der Rollenwechsel. Geübt werden etwa das Sichern, das Ablassen und die wichtigsten Seilkommandos.

Nutzen

Das Sichern am Boden ist aus Sicherheitsgründen der Kletterwand vorzuziehen. Erst wenn es korrekt beherrscht wird geht es an die Kletterwand!

Toprope-Klettern

Die TeilnehmerInnen üben das Sichern an der Kletterwand. Dabei gehen sie zu dritt zusammen. EinE TeilnehmerIn klettert, eineR sichert und eineR hintersichert. Dann wird getauscht. Es können alle Griffe und Tritte verwendet werden. Um es schwieriger zu machen können Griffe einer Farbe verwendet werden. Die Routen werden getauscht.



Nutzen

Die TeilnehmerInnen üben das Sichern. Aus Sicherheitsgründen wird hintersichert und nur wenige Meter hoch geklettert. Idealerweise über einer dicken Matte, dann kann kaum etwas passieren. Ggf. hintersichert der Trainer bzw. die Trainerin bei unsicheren TeilnehmerInnen. Schult das Selbstvertrauen und die Teamarbeit. Bremsseil NIEMALS loslassen!!!