



Methodik Sportklettern

Klettertechnik

Kletterspiele

Kletterregeln



Inhaltsverzeichnis:

Methodik Sportklettern	S. 3
Kletterregeln	S. 4
Was muss ich können, bevor ich losklettern kann	S. 6
Methodik Topropeklettern	S. 6
Methodik Vorstiegsklettern	S. 8
Dynamisches Halten eines Sturzes – Sturztraining	S. 9
Aufwärmspiele Klettern	S. 10
Kletter- und Boulderspiele	S. 15
Klettertechnik spielerisch	S. 21
Literaturempfehlungen	S. 28
Schwierigkeitsgrade beim Klettern	S. 29

Methodik

Sportklettern

KLETTERREGELN

1. Mach dich mit deiner Ausrüstung vertraut.

Gurt richtig anziehen üben, Knoten üben, sichern üben, ... nur normgerechte Bergsportausrüstung benutzen (CE – Zeichen). Studiere sorgfältig die Gebrauchsanweisung und behandle deine Ausrüstung schonend.

2. Aufwärmen vor dem Klettern.

Gymnastik und Warmklettern schützt deine Gelenke, Sehnen und Muskeln.

3. Kein freies Seilende.

Durch eine Ahterschlinge im Seilende, verhinderst du, dass du beim Ablassen das Seilende übersiehst.

4. Partner/innencheck vor jedem Start:

Gurtverschluss, Anseilknoten richtig (8er)? Sicherungsgerät - Seil richtig eingelegt? Karabiner zugeschraubt? Knoten im Seilende?, ...

5. Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!

Das Leben deines/r Partners/in liegt in deinen Händen!

6. Lass deine/n Partner/in wissen, was los ist.

z.B. Informiere sie/ ihn, wenn du dich oben ins Seil hängst:
„OK, ich bin fertig, du kannst mich ablassen.“ Oder: Informiere sie/ ihn, wenn du sie/ ihn ablässt: „OK, ich hab dich, ich lass dich ab!“

7. Achte auf den richtigen Seilverlauf.

8. Nie Seil auf Seil!

Oben am Umlenkpunkt nie 2 Seile in den selben Karabiner.

9. Vorsicht beim Abseilen

Nie an einem einzigen Normalhaken abseilen. Immer Seilenden verknoten.

10. Nicht übereinander klettern. Warte bis deine Route frei ist.

11. Schütze deinen Kopf!

Ein Helm schützt dich vor Kopfverletzungen bei Stürzen und Steinschlag!

12. Achte auf deine Umwelt.

Respektiere andere Kletterer und informiere sie über Fehler und Gefahren, beachte bestehende Kletterverbote. Vermeide Lärm und hinterlasse keinen Müll.

Kletterregeln Halle

- 1. PartnerInnencheck am Start**
- 2. Achte auf die richtige Bedienung deines Sicherungsgerätes**
- 3. Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!**
- 4. Achte auf die richtige Position beim Sichern**
- 5. Lasse deine/n Partner/in wissen, was los ist**
- 6. Achte auf den richtigen Seilverlauf beim Sichern**
- 7. Nie Seil auf Seil!**
- 8. Schütze deinen Kopf!**

Was muss ich können, bevor ich losklettern darf?

- **Gurt anlegen**
- **Einbinden** mittels **gestecktem 8er** (Erwachsenen – Methode, Kinder- Methode)
- **Einbinden** mittels 2er Karabiner und **8er-Schleufe**
- **PartnerInnencheck** (Gurt?, In das Sicherungsgerät das Seil richtig eingelegt?, Karabiner geschlossen?, Knoten am Ende des Seiles?)
- Richtiger **Umgang mit meinem Sicherungsgerät** (Tuber, HMS-sicherung, Grigri, Smart, Click up, ...)
- Richtig und aufmerksam **sichern** – zu Beginn mit 2. Sichernden („Hintersicherer“)
- Gleichmäßiges und sicheres **Ablassen** der Partnerin/ des Partners
- Beherrschen der **Kletterregeln**

Methodik Toprope – Klettern

- **Demonstration des richtigen Sicherungshandlings** vor der Gruppe (zuerst Übergreifen zeigen, erst später Tunnelgriff demonstrieren)
- **Einziehen am Boden + Tuber** (3er oder 4er Gruppe, 2-3 Durchgänge, mindestens 20 Mal Sicherungsbewegung), schnell, langsam, 1.2.3.4 Gang durch PartnerIn angesagt, mit geschlossenen Augen,...
- **PartnerInnencheck durchführen**
- **2m raufklettern – reinsetzen in richtiger Abseilhaltung + kleine Sprünge** machen, Hintersichernde/r: hält das Seil fest in 2 Händen, allerdings so, dass Sichernde/r nicht gestört wird beim nach unten Halten des Bremsseiles
richtige Abseilhaltung: Beine angewinkelt etwa in Hüfthöhe, Winkel 60 Grad, 1 Hand am Seil oberhalb des Knotens, 2. Hand hängt locker runter
- **Topropeklettern + Hintersichernde – Höhe steigern:**
Wichtig ist es, miteinander deutlich zu kommunizieren!! z.B. Wenn Kletterer/in zu schnell ist und ich nicht nachkomme mit dem Sichern > kurzer, lauter Zuruf „Bleib kurz stehen“ ... bis ich das Seil wieder straff gezogen habe...
- **Topropeklettern ohne Hintersichernde**

Vertrauensübungen im Toprope

- Lange Route raufklettern + Kletterer ruft Namen der/s Sichernden, Sichernde/r nimmt straff, reinsetzen, mehrmals wiederholen
 - Lange Route raufklettern, Sichernde/r ruft Namen der/s Kletternden, reinsetzen ohne dass vorher gestrafft wird
 - Ohne vorherige Ankündigung an irgendeiner Stelle ins Seil setzen
 - Blind reinsetzen
 - Sichernde/r lässt sich beim Reinsetzen zur Wand schleifen
 - Immer mehr Schlappseil lassen - reinsetzen – langsam steigern im 10cm Schritten
- Immer wieder einfließen lassen

Einrichten einer Topropestation

- 1) **Kontrolle**, ob die eingerichteten **Umlenker der Halle** den Standards entsprechen (und eventuell vorhandene, fix eingehängte Seile richtig eingelegt sind)
- 2) **Topropestation einrichten:**
 - a) 2 Umlenker gegengleich einhängen
 - b) 2 Umlenker–Schnapper gegengleich einhängen+ zusätzlich ein Verschlusskarabiner z.B. mit „loser Schlinge“ am Sicherungsseil

Wie kann ich das Seil für die Übenden sicher einhängen?

- Ich frage die Hallenaufsicht, ob sie beim Sichern helfen kann
- Ich frage einen anderen Kletterer, den ich beim richtigen Sichern beobachtet habe, ob er mich sichern kann.
- Ich richte eine Topropestation mithilfe der Selbstseilrolle ein:

Variante 1: mit Grigri

- 1) Einbinden ins Seil mit 8er
- 2) Grigri in Sicherungshaken am Boden mit kurzer Bandschlinge + Karabiner einhängen + Kletterseil einlegen
- 3) Losklettern + Seil in Expressschlingen im Vorstieg einhängen
- 4) Am Top Seil in die beiden Umlenkkarabiner einlegen
- 5) Selbstsicherung (vorbereitete Bandschlinge + Karabiner) einhängen
- 6) Kinder unten bitten, das Seil aus dem Grigri herauszunehmen
- 7) Freies Seil nach der Umlenkung in Tuber+ Karabiner einhängen und an den Gurt hängen wie beim Abseilen
- 8) Sich selbst abseilen

Variante 2: mit Frau/Mannschaftssicherung:

- 1) Einbinden ins Seil mit 8er
- 2) HMS-karabiner mit kurzer Bandschlinge in Sicherungshaken am Boden einhängen
+ HMS knoten mit Seil einlegen
- 3) 4- 5 Kinder sind zur Sicherung mit 2 Händen am Bremsseil postieren
- 4) 1 Kind gibt dem/r Lehrer/in das Seil aus und zieht am Kletterseil nach oben
- 5) Lehrer/in klettert los und hängt das Seil im Vorstieg in die Expressschlingen

- 6) Von nun an gleicher Ablauf wie oben (Punkt 3-7)

Methodik Vorstiegsklettern:

- **Klinkübungen am Boden mit Seilstück/ Seil:**
 - Partner/in hält Expressschlinge: Außenklinken (Zeigefinger klinkt) + Innenklinken (Daumen klinkt) mit linker und rechter Hand üben > 4 Varianten Schlingen klinken mit Übungsseilen am Boden
 - Partner/in hält Expressschlinge in schwierigen Positionen: weit oben, unten, rechts, links klinken
 - Expressschlingenquiz - Partnerin zeigt plötzlich Expressschlinge – richtig klinken
 - Klinkübungsseil mit mehreren Expressschlingen einrichten (Bulin + Spierenstich zum Fixieren des Seils am Geländer, Seil + Expressschlingen durch Mastwurf fixiert)

- **Topropeklettern + Seilschwanz klinken** links, rechts
- **Demonstration aktives Vorstiegssichern mit Tuber:** Seil in Tuber „füttern“ kurz vor dem Klinken, nach dem Klinken wieder straffer ziehen
- **Vorstiegssichern am Boden:** 2er Gruppen, Seil in 1 Expressschlinge eingehängt, Kletterer zieht Seil ein und lässt dann wieder nach, Sichernde/r übt ausgeben und leichtes Einziehen nach dem Klinken
- **Kommando Ein / Aus:** Kletterer am Boden sagt Kommandos, Sichernde/r führt aus

- **Toprope- Vorstieg** (in 2 Seilen eingebunden, 2 Sichernde – 1 Topropeseil, 1 Vorstiegsseil)

- **Toprope** eine Route **auschecken, dann Vorstieg** in derselben Route + **Hintersicherer**
- **Vorsteigen in niedrigem Schwierigkeitsgrad**
- **Schwierigkeitsgrad steigern im Vorstieg**
- Wenn ich Angst in einer Route hatte, mich ausgepowert habe > im Schwierigkeitsgrad wieder zurückgehen, **Kopf ausrasten** beim Topropklettern

Der richtige Seilverlauf und richtig Klinken im Vorstieg:

- Die Schnappkarabiner der Expressschlinge sollen beide in die gleiche Richtung zeigen (Wenn sie gegengleich eingehängt sind, kann es zum Aushängen des Seils kommen!)
- Fuß nicht hinters Seil > Nicht ins Seil steigen!!
- Richtiger Seilverlauf – Schnapper zeigt nicht in Kletterrichtung
- Seil soll von der Wand, durch den Karabiner zum Gurt geführt werden

- Optimale Klinkhöhe:
 - * 1. Schlinge sobald als möglich klinken,
 - * ab der 2. – 4. Schlinge in Hüfthöhe klinken, da es sonst zu Aufprall kommen kann
- Rastpositionen und gute Griffe zum Klinken nutzen, wenn möglich
- Klinken, wenn die Expressschlinge etwa zwischen Hüfte und Kopf ist

Dynamisches Halten eines Sturzes - Sturztraining

- **Klare Erklärung** + Demonstration vor dem Start!!!
- **Klare Kommunikation** zwischen Sicherer und Kletterer (ausmachen, wie viel Schlappseil, 1,2,3 – reinsetzen,...)
- Zu Beginn **senkrecht Sturzgelände**
- Eventuell **zusätzliche 2. Expressschlinge** gegengleich einhängen
- - Wiederholen der Vertrauensübungen im Toprope

 - Üben am Boden: Seil in 1. Expressschlinge eingehängt, Kletterer läuft von der Wand weg und wird hart bzw. weich gebremst (durch Mitziehen lassen)

 - Seilvorbereitung für den 1. Sturz: in 7. Expressschlinge eingehängt (eventuell 2. Exe gegengleich dazu)

 - Toprope losklettern und in Schlappseil setzen, Sicherer lässt sich mitziehen, Schlappseil steigern, 10cm Steigerungsstufen, bis maximal 2m Gesamtfallhöhen, mindestens 10 Stürze

 - 1. Vorstiegssturz sofort im Anschluss an Toprope stürze, 10cm über Expressschlinge klettern, leicht nach hinten wegspringen, mit 1 Hand auf Seil über Knoten greifen, Beine federn aktiv und gegrätscht ab (nicht einfach nur fallen lassen), 2. Hand aktiv bereithalten; Niemals in eine Expressschlinge greifen!!, weich und dynamisch den Sturz sichern + mitgehen

 - Sturzhöhe steigern bis zu 0,5m oberhalb der letzten Expressschlinge, Expressschlinge maximal in Kniehöhe

Aufwärmspiele

Klettern

Zonenfangen

Aufwärmspiel

- Das Spielfeld wird in 3 Zonen geteilt.
- In jeder Zone darf man sich nur auf eine (vorher bestimmte) Art fortbewegen.
- Zone 1 (Schlangen): schlängelnde Fortbewegung in Bauchlage
- Zone 2 (Löwen): Kriechen auf allen 4en
- Zone 3 (Spinnen): rücklings Krabbeln auf allen 4en
- 1 (je nach Gruppengröße auch mehrere) Fänger ist mit einer Schleife ausgestattet.
- Der Fänger darf sich ebenfalls nur in der jeweils vorgeschriebenen Art fortbewegen.
- Wenn er jemanden erwischt, übergibt er die Schleife dem Gefangenen, der somit zum neuen Fänger wird.

Variante

Die vorgegebenen Fortbewegungsarten können nach Belieben variiert werden (Kinder können Ideen für die Einteilung liefern).

Material

Bodenmarkierung (zum Abgrenzen der Zonen)
eine bzw. mehrere Schleifen für den/die Fänger

Altersuntergrenze: 3 Jahre - Mindestspieleranzahl: 3 Spieler - Spiel auch im Freien spielbar

Quallenfangen

Aufwärmspiel

- 2-3 Fänger (Quallen)
- Die Quallen dürfen sich nur rücklings im Vierfüßlerstand fortbewegen und versuchen, ihre Mitspieler mit den Tentakeln (= Arme und Beine) zu berühren.
- Wer von einer Qualle erwischt wird, wird selbst zur Qualle und hilft seinen Artgenossen.
- Das Spiel dauert so lange, bis alle Mitspieler in Quallen verwandelt wurden.
- Mutige Spieler wagen sich in die Nähe der Quallen und "tratzen" diese ein bisschen ;)

Material > evtl. Bodenmarkierung

Altersgrenze: 3 Jahre - Mindestspieleranzahl: 5 Spieler

Harry Potter

Aufwärmspiel

- Alle Spieler (bis auf 2-3) sind "Harry Potters" (gute Zauberer).
- Neben den guten Zauberern gibt es noch 2-3 "Lord Voldemorts" (böse Zauberer), die je 3 Gymnastikreifen über die Schultern gehängt haben und versuchen, die "guten Zauberer" zu fangen.
- Wer gefangen (verzaubert) wird, muss auf der Stelle stehen bleiben und bekommt von "Lord Voldemort" einen Reifen, den er mit beiden Händen in die Höhe hält.
- Auf den Breitseiten des Spielfeldes sind 2 (bei kleineren Teams eine) Befreiungsstätten (Matten) eingerichtet.
- Ein verzauberter "Harry Potter" kann vom bösen Zauber befreit werden, indem er (langsam, da er ja noch verzaubert ist!) von einem Mitspieler zur Befreiungsstätte geführt wird. Hierfür wird der Reifen auf Hüfthöhe gesenkt, sodass der "Befreier" den verzauberten "Harry" (im Reifen stehend) sicher zur Befreiungsstätte bringen kann.
- Ein an der Befreiungsaktion beteiligter Spieler darf nicht gefangen werden!
- Auf der Matte wird der Reifen abgelegt und "Harry" ist wieder frei.
- Liegen auf der Matte bereits 2 Reifen, muss derjenige "Harry", der den dritten Reifen dazulegt, alle 3 Reifen aufnehmen. Er wird zum neuen Fänger.

Material

6-9 Gymnastikreifen, 2 Turnmatten

Altersuntergrenze: 6 Jahre - Mindestspieleranzahl: 8 Spieler - Im Freien spielbar

Gerupftes Huhn

Aufwärmspiel

- Einem Spieler (dem Huhn) werden mit Tesakrepp so viele Papierstreifen an die Kleider geklebt, wie Spieler mitspielen.
- Die übrigen Spieler versuchen, dem Huhn eine Feder (Kreppstreifen) zu rupfen.
- Schlägt ihnen das Huhn dabei auf die Finger, erstarren sie sofort zu Stein.
- Gibt es am Ende mehr versteinerte Kinder oder ausgerupfte Federn?

Variante

- Doppelt so viele "Federn" anbringen. Jedes Kind hat dann 2 Anläufe zum Federdiebstahl.

Altersgrenze: 3 Jahre - Mindestspieleranzahl: 3 Spieler

Fischer

Aufwärmspiel

- Eine Matte stellt das "Netz" dar.
- 2 Spieler (Fischer) halten sich an den Händen und versuchen, einen Mitspieler (Fisch) zu fangen.
- Haben sie einen Fisch erwischt, bringen sie diesen ins Netz.
- Befinden sich 2 Spieler im Netz, können diese ein neues Fängerpaar bilden.

Varianten

- Zwei Fischer halten eine Sprungschnur (Angelschnur) an den jeweiligen Enden (soll gespannt sein). Sie versuchen, die übrigen Mitspieler zu fangen, indem sie diese mit der Angelschnur berühren. Im Netz liegen Sprungschnüre für die zukünftigen Fischerpaare bereit.
- Als "Netz" kann auch die Sprossenwand oder Kletterwand dienen. Der gefangene Fisch schwimmt (klettert) verzweifelt im Netz hin und her.

Material: Matte

Material für Variante: Sprungschnüre

Altersgrenze: 4 Jahre - Mindestspieleranzahl: 8 Spieler

Eckenfangen

Aufwärmspiel

- 4 Fänger
- Jedem Fänger wird eine Ecke zugeteilt.
- Wird ein Mitspieler gefangen, muss er selbständig in die Ecke gehen, die ihm vom Fänger gezeigt wird.
- Wer hat die meisten Gefangenen in seiner Ecke gesammelt, wenn der Spielleiter das Spiel beendet?

Variante

Die Gefangenen können durch Abschlagen von den Mitspielern befreit werden.

Material: Schleifen (für die Fänger)

Material für Variante

- eventuell Ecken Bodenmarkierungen/Hütchen abgrenzen

Altersgrenze: 4 Jahre - Mindestspieleranzahl 10 Spieler

Codefangen

Aufwärmspiel

- 2 gleich große Teams
- Jedes Team liegt in seiner eigenen Raumhälfte, ca. 1 m von der Mittellinie entfernt, mit ausgestreckten Armen auf dem Bauch (Blickrichtung zueinander).
- Den Teams werden Namen, Zahlen oder Farben zugeordnet (zB "Blau und Rot" oder "Eins und Zwei", ...).
- Der Spielleiter erzählt eine Geschichte, in der diese Codewörter vorkommen.
- Wird eines der ausgemachten "Codewörter" (zB Rot) genannt, muss das Team, dem dieses Codewort zugeordnet wurde, versuchen, die anderen vor Erreichen der Ziellinie zu fangen.
- Wie viele Spieler konnten die rettende Linie erreichen?

Varianten

- unterschiedliche Startpositionen - am Rücken liegen, Liegestützstellung, Schneidersitz

Material: Bodenmarkierungen

Altersgrenze: 6 Jahre - Mindestspieleranzahl: 4 Spieler

Kletter- und Boulderspiele

Autofahren

Kletter- und Boulderspiel

- Alle Spieler hängen an der Wand und klettern.
- Der Übungsleiter sagt den Spielern an, in welchen Gang sie "schalten" sollen.
- Es gibt die Gänge 1-5, wobei 1 langsam bedeutet und 5 sehr schnell.

Variante

Das Gleiche ist mit Druckstufen möglich: Es gibt 4 Stufen. 1 bedeutet locker (also so, dass man den Griff gerade noch halten kann), 4 bedeutet "den Griff voll zuschrauben" (also so, dass die Hand 100%ig am Griff hält, die Muskulatur also voll angespannt ist).

Altersgrenze: 6 Jahre - Mindestspieleranzahl: 4 Spieler

Picasso

Kletter- und Boulderspiel

- 2 Gruppen stehen hinter einer Linie, die einige Meter von der Kletterwand entfernt ist, in einer Reihe hintereinander. (Pendelstaffel)
- An der Wand werden, in ca. 2 bis 3 m Höhe, 2 Stationen mit leeren Papierblättern eingerichtet.
- Nach dem Startsignal dürfen die Spieler nacheinander je ein Element eines Gesichtes (Nase, Mund, Augen, ...) zeichnen.
- Wer fertig gezeichnet hat, gibt den Stift an den Nächsten weiter und setzt sich hin.
- Welche Gruppe zeichnet den schöneren Kletterlehrer?

Varianten

- 2 Durchgänge (jeder Spieler kommt 2x zum Zeichnen dran)
- Zeichenvorlage am Anfang jeder Route. Die Gruppe, welche am schnellsten oder am genauesten die Vorlage nachgezeichnet hat, gewinnt
- Spiel auch mit mehreren Gruppen möglich
- Je nach räumlichen Gegebenheiten und Können der Spieler, kann man auch einen Boulderquergang zum Blatt Papier klettern.

Material

- Bodenmarkierung (für die Linie), 2 Stifte (am besten Filzstifte) und Papier
- Klebeband (zum Befestigen des Papiers an der Wand)

Altersgrenze: 4 Jahre - Mindestspieleranzahl 4 Spieler

Merkball

Kletter- und Boulderspiel

Alle Spieler laufen durch den Raum.

- Je nach Spieleranzahl sind 1, 2 oder 3 Bälle im Spiel.
- Die Spieler sollen nun versuchen, sich gegenseitig mit dem Ball zu treffen.
- Wer getroffen wird, geht zur Kletterwand und klettert bzw. hängt dort so lange an der Wand, bis jener Spieler, welcher ihn getroffen hat, selbst abgeschossen wird.
- Dann darf er wieder mitspielen.

Material

1 bis 3 Bälle

Altersuntergrenze: 5 Jahre - Mindestspieleranzahl: 8 Spieler

Mensch ärgere dich nicht!

Kletter- und Boulderspiel

- 2er-Teams
- Jedes Team bekommt einen Start- und Zielgriff zugewiesen.
- Der Zielgriff befindet sich entweder in ca. 3 m Höhe oder am Ende eines Querganges.
- Spieler A würfelt, Spieler B (die Spielfigur) klettert.
- Auf ein Startsignal hin darf Spieler B (aus jedem Team) so viele Züge machen, wie Augenzahlen gewürfelt wurden.
- als Zug gilt: 1x mit der Hand weitergreifen oder 1x mit dem Fuß weitersteigen
- Welche Spielfigur (= welcher Kletterer) erreicht als erste wieder den Startgriff, nachdem sie den Zielgriff berührt hat?

Variante

- Der Übungsleiter würfelt und alle klettern gleichzeitig (bzw. in Durchgängen je nach Gruppengröße).

Material

- Würfel
- Tape (zur Markierung von Start- und Zielgriff)

Altersgrenze: 6 Jahre - Mindestspieleranzahl: 4 Spieler

Maximum

Kletter- und Boulderspiel

- 2er-Teams
- Auf unterschiedlich schwer erreichbaren Griffen liegen (bzw. hängen) Kärtchen mit unterschiedlich hohen Zahlenwerten.
- Die Teams haben die Aufgabe, möglichst viele Punkte zu sammeln.
- Auf ein Startsignal hin klettern alle Spieler gleichzeitig los.
- Jeder Spieler darf pro Raubzug nur ein Kärtchen mitnehmen. Dieses deponiert er anschließend an einem vorher vereinbarten Ort.
- Welches Team hat zum Schluss die meisten Punkte?

Varianten

- Jedes Team muss Kärtchen mit Nummern von 1-10 (einen 1er, einen 2er usw.) sammeln. Welches Team hat als erstes alle 10 Kärtchen?
- auch als Staffel spielbar

Material

- Kärtchen mit Zahlen darauf
- evtl. Klebeband (zum Fixieren der Kärtchen)

Altersgrenze: 6 Jahre - Mindestspieleranzahl: 4 Spieler

Halte deinen Garten sauber!

Kletter- und Boulderspiel

- Die Gruppe wird in 2 Teams geteilt.
- Jedes Team bekommt einen (markierten) Wandteil zugeordnet. Die Wandteile sollten in etwa gleich groß sein und ähnlich gute Griffe aufweisen.
- An jedem Wandteil werden (auf den Griffen) gleich viele Gegenstände (zB Karabiner, Stofftiere, Bandschlingen, ...) deponiert.
- Auf Kommando haben beide Gruppen Zeit, ihren Wandteil zu "reinigen". Das heißt, sie versuchen möglichst viele Gegenstände von ihrem Teil der Wand auf den des anderen Teams zu bringen.
- Die Spieler dürfen stets nur einen Gegenstand transportieren.
- Auf Kommando des Spielleiters müssen alle Spieler sofort stehen bleiben.
- Welches Team hat weniger Gegenstände an ihrem Wandteil?

Material > 2 Mal ca. 15 Gegenstände (Karabiner, Stofftiere, Bandschlingen, ...)

Altersgrenze: 4 Jahre - Mindestspieleranzahl: 6 Spieler

Feuer – Wasser – Sturm

Kletter- und Boulderspiel (Lieblingsspiel von Angela Eiter)

- Alle Spieler laufen durch den Raum (bzw. klettern an der Wand – je nach Können).
- Der Übungsleiter ruft Kommandos, welche die Spieler so schnell wie möglich ausführen.
- Für jedes Kommando wird eine Bewegungsform vorgegeben (zB: Feuer – einen orangen Griff berühren, Wasser – nur an den Händen hängen, Sturm – in Liegestützstellung gehen usw.)
- Derjenige, der das Kommando als letzter ausführt, bekommt eine Aufgabe (zB 1 Runde im Saal laufen, 2 Liegestütz, ...)

Varianten

- Kommandos wie Blitz, wilde Tiere usw. dazu nehmen.
- Bewegungsformen, die den Kommandos zugeordnet sind variieren
- Kommandos nicht rufen, sondern auf Kärtchen schreiben/zeichnen und diese in die Höhe halten

Material für Variante

- Schreibzeug, Kärtchen

Altersgrenze: 4 Jahre - Mindestspieleranzahl: 4 Spieler

Die unendliche Geschichte

Kletter- und Boulderspiel

- Die Spieler klettern abwechselnd nacheinander.
- Der erste Spieler geht zur Wand, berührt einen Griff und sagt: "Ich bin ...(Florian)"
- Alle übrigen Spieler schauen zu und versuchen sich die Griffe sowie die dazugehörigen Namen zu merken.
- Der 2. Spieler nimmt den Griff vom Vorgänger, sagt: "Das ist der Florian", nimmt dann einen neuen Griff und sagt dazu seinen Namen usw.

Variante

- ohne Namen (nur die Griffe müssen gemerkt werden)
- Die Anzahl der Züge (oder Griffe), die angehängt werden, kann variiert werden.
- Paare bilden.
- Jeder Partner hängt 2 Züge an, bis ein Boulder mit 30 Zügen gebaut(und gemerkt!) ist.

Altersuntergrenze: 6 Jahre - Mindestspieleranzahl: 2 Spieler

Do you remember?

Kletter- und Boulderspiel

- Die Spieler bilden 2er-, 3er- oder 4er-Teams
- Jede dieser Kleingruppen bekommt ca. 3 bis 6 verschiedene Gegenstände (Tücher, Stofftiere, Karabiner, ...).
- Spieler A aus jedem Team verteilt die Stofftiere an der Wand.
- Seine Teammitglieder dürfen ihm dabei nicht zusehen (schließen die Augen).
- Erst auf ein bestimmtes Kommando haben die Teammitglieder 1 bis 3 Minuten Zeit, die Gegenstände zu betrachten und sich zu merken, wo an der Wand sich welcher Gegenstand befindet.
- Nach Ende der Zeit schließen die Teammitglieder ihre Augen wieder während Spieler A die Gegenstände von der Wand nimmt.
- Schaffen es seine Teammitglieder, die Gegenstände wieder genau so zu positionieren wie sie zuvor waren?

Material

- verschiedene Gegenstände (Tücher, Stofftiere, Karabiner, ...)
- evtl. Stoppuhr

Altersgrenze: 6 Jahre - Mindestspieleranzahl: 4 Spieler

Klettertechnik spielerisch

Tiergarten

Klettertechnik spielerisch

Alle Spieler überlegen sich gemeinsam ein Tier, zum Beispiel den Affen. Ein Spieler versucht dann, wie ein Affe in der Kletterwand zu klettern. Dabei sollen typische Merkmale erkennbar sein. Der Affe klettert zB ganz leicht und kratzt sich immer wieder.

- Dann versuchen alle Spieler in verschiedenen Geländeformen wie Affen zu klettern.
- Auf die gleiche Weise werden weitere drei bis fünf Tiere besprochen.
 - Elefant: trampelt
 - Katze: schleicht sich an, um dann plötzlich einen Angriffssprung zu machen (hier darf auch in die Matte gesprungen werden, eventuell mit Angriffsschrei)
 - Faultier: hängt mit Füßen und Händen auf gleicher Höhe

Variante

Paarweise: Partner klettert ein zuvor besprochenes Tier vor, der beobachtende Partner muss erraten, welches Tier geklettert wird.

Effekt

- Viele Klettertechniken und Technikaspekte können hier spielerisch verpackt werden.
- Bei der Tierwahl kann der Übungsleiter zielgerichtet bestimmte Techniken auswählen.
- Diese spielerische Variante des Techniktrainings eignet sich ganz besonders gut zum Sammeln erster Bewegungserfahrungen einer bestimmten Technik.

Altersgrenze: 7 Jahre - Mindestspieleranzahl: 2 Spieler

Durchschlupf

Klettertechnik spielerisch

- Auf einer bestimmten Boulderstrecke werden mehrere Schlingen verschiedener Länge auf Griffe gehängt.
- Die Spieler klettern auf dieser Strecke.
- Kommen sie bei einer Schlinge vorbei, nehmen sie diese vom Griff, schlüpfen durch und hängen sie wieder an denselben Griff.
- Wer schafft es, ohne Herunterfallen durch alle Schlingen zu schlüpfen?

Varianten

- Spieler, die noch keine längeren Strecken queren können, klettern vom Boden aus zu den Schlingen, schlüpfen durch, hängen sie zurück und klettern wieder herunter.
- Wer (bzw. welches Team) schafft eine bestimmte Strecke mit Durchschlüpfenschneller?
- Statt Schlingen können auch Reifen zum Durchschlüpfen verwendet werden.

Material

Bandschlingen, Reepschnüre, Seilstücke in verschiedenen Längen, evtl. Reifen

Effekt

- Stabile Körperposition
- Lesen der Kletterwand im Bereich der Schlingen
- Einfache Merkaufgabe: Merken des Griffes, an dem die Schlinge hängt

Altersuntergrenze: 6 Jahre - Mindestspieleranzahl: 1 Spieler

Sturmtief

Klettertechnik spielerisch

- Alle Spieler klettern in einem Boulderquergang.
- Wenn der Übungsleiter "Sturmtief" ruft, müssen alle Spieler eine möglichst stabile Körperposition an der Kletterwand einnehmen.
- Der Übungsleiter fegt dann als Wind durch den Boulderraum und kontrolliert bei einzelnen Spielern, ob sie aus nächster Nähe auch nicht im Wind zu schwanken beginnen (der Übungsleiter stupst die Spieler abwechselnd leicht an der linken und rechten Hüfte; wer dabei nicht zu wackeln beginnt, steht wirklich stabil!).

Variante

> Bessere Spieler können auch in einem definierten Rundboulder klettern.

Effekt

> Erlernen und Erkennen einer stabilen und instabilen Körperposition in der Endphase

Altersgrenze: 4 Jahre - Mindestspieleranzahl: 4 Spieler

Rauf-runter-rauf

Klettertechnik spielerisch

- Die Spieler klettern eine Boulderstrecke mit vorgegebenen Griffen (alle Tritte dürfen verwendet werden).
- Jedes Mal, bevor zum nächsten Griff weitergegriffen wird, wird eine stabile Position eingenommen, die so kraftsparend ist, dass man sich beim Weitergreifen ausreichend Zeit lassen kann.
- Zum Beweis dafür wird der Zielgriff zuerst nur berührt, danach wird noch einmal zum Ausgangsgriff zurückgegriffen und anschließend erst der Zielgriff gehalten.
- Während des Hin- und Hergreifens bewegt sich nur die Greifhand. Der restliche Körper wird stabilisiert.

Variante

- Beim Rauf- und Runtergreifen geht der Körperschwerpunkt auch mit hinauf, herunter und wieder hinauf.

Material: evtl. Farbtapes (zum Markieren der Boulderstrecke)

Effekt: Erfahren und Erkennen von kraftsparenden und kraftraubenden Körperpositionen während der Greifphase in Abhängigkeit von der Trittwahl.

Altersgrenze: 7 Jahre - Mindestspieleranzahl: 1 Spieler

Müllschlucker

Klettertechnik spielerisch

- 2er-Teams
- In der Wand wird für jedes Team ein Kübel (Müllschlucker) aufgehängt.
- Auf dem Boden vor den Kübeln, werden verschiedene Gegenstände wie Papier, Bälle, Bandschlingen o.ä. (Müll) verteilt. Vor jedem Kübel gleich viel Müll.
- Welches Team schafft es am schnellsten, den Müll aus der Kletterstellung vom Boden aufzuheben und in seinen Müllschlucker zu werfen?

Variante

- Welches Team räumt in einer bestimmten Zeit mehr Müll weg?

Material

- Bandschlingen, Reepschnüre, Papierstücke, Expressschlingen, kleine Bälle, Karabiner o.Ä. (Müll)
- Mülleimer, der aufgehängt werden kann

Effekt

> Gestreckter Arm und Eindrehbewegung beim Aufheben des Mülls

Altersgrenze: 7 Jahre - Mindestspieleranzahl: 4 Spieler

Krake an der Kletterwand

Klettertechnik spielerisch

- Paare bilden
- Von unten sucht sich jedes Paar 2 Griffe und 2 Tritte aus.
- Ein Partner klettert zu den Griffen und Tritten.
- Von dieser Startposition aus wird nun versucht, so viele Griffe wie möglich zu berühren. Es darf nicht umgestiegen werden.
- Der zweite Partner beobachtet vom Boden aus und zählt mit. Jeder Griff darf nur einmal berührt werden.

Varianten

- Es wird nur ein Griff definiert, von dem aus mit der zweiten Hand Griffe berührt werden. Die Tritte sind beliebig wählbar.
- Die Griffe müssen nicht nur berührt, sondern auch gehalten werden. Zum Beweis verlässt die zweite Hand kurz den definierten Griff und nimmt ihn dann wieder.
- Von einer Startposition in der Wand (zwei Griffe, ein Tritt) aus wird versucht, möglichst viele Tritte zu berühren.

Effekt

- Erfahrung des eigenen Bewegungsraumes
- Beobachtung des Partners an der Kletterwand
- Lesen der Kletterwand beim Aussuchen der Griffe und Tritte

Altersuntergrenze: 6 Jahre - Mindestspieleranzahl: 2 Spieler

Kraftwerk

Klettertechnik spielerisch

- Entlang eines Boulderquerganges werden unterschiedlich schwer erreichbare, gute (große) Griffe (Kraftwerke) markiert.
- Wenn die Spieler beim Queren der Wand ein "Kraftwerk" erreichen, können sie dort neue Kraft tanken (rasten, schütteln).
- Die "Tankposition" soll vorher erklärt werden:
 - den Arm, der am Kraftwerk hängt, lang machen
 - Körperschwerpunkt unter das Kraftwerk schieben
 - freie Hand schütteln

Varianten

- "Kraftwerke" in eine bestimmte Kletter- oder Boulderroute einbauen.
- Ein Team bekommt eine Route vorgegeben und versucht "Kraftwerke" (günstige Rastpositionen) zu finden. Diese werden markiert und vom Übungsleiter bewertet.

Material

- farbiges Tape/Isolierband (zum Markieren der Griffe)

Effekt

- Erlernen der richtigen Rast- und Schüttelposition
- Erkennen von günstigen Rastpositionen

Altersgrenze: 8 Jahre - **Mindestspieleranzahl:** 1 Spieler

Literaturempfehlungen

Josef Hack, Herta Gauster: Handbuch Sportklettern. Österreichischer Alpenverein.

Birgit Kohl, Herta Gauster, Eva Schieder (2012): Kletterspiele. 105 Bausteine für Kletterstunden. Österreichischer Alpenverein. bm:uk. 3. Aufl.

Kosz Stefan, Mrak Martina, Groth Alex (2008): Sportkletterfibel. Österreichisches Kuratorium für alpine Sicherheit.

Larcher Michael, Zak Heinz: Seiltechnik. Österreichischer Alpenverein.

Neumann Udo: Lizenz zum Klettern N2.5.

Skriptum der Ausbildung Übungsleiter in Sportklettern. Modul 1: Bouldern indoor. Modul 2: Seilklettern indoor. Naturfreunde.

<http://www.alpenverein.com/jugend/index.php>

<http://www.alpenverein.com/jugend/aktionen/kletterspiele.php?pageId39a9e0be=1>

Schwierigkeitsgrade beim Klettern

UIAA	France	Australia	UK	Sachsen (Elbsandstein)	USA	
I	1	10	easy	I	5.2	
II	2	11	m	II	5.3	
III	3	12	d	III	5.4	
IV	4a	13	hvd	IV	5.5	
V-	4b		ms	V	5.6	
V	4c	14	4a	s	VI	5.7
V+	5a	15	4b		vs	VIIa
VI-	5b	16	4c	hvs	VIIb	5.9
VI	5c	17	5a		VIIc	5.10a
VI+	6a	18	5b	e1	5.10b	
VII-	6a+	19	5c		VIIIa	5.10c
VII	6b	20		e2	VIIIb	5.10d
VII+	6b+	21	VIIIc		5.11a	
VIII-	6c	22	e3	IXa	5.11b	
VIII	6c+	23		IXa	5.11c	
VIII+	7a	24	e4	IXb	5.11d	
IX-	7a+	25		IXc	5.12a	
IX	7b	26	e5	Xa	5.12b	
IX+	7b+	27		Xa	5.12c	
X-	7c	28	e6	Xb	5.12d	
X	7c+	29		Xb	5.13a	
X+	8a	30	e7	Xc	5.13b	
X-	8a+	31		Xc	5.13c	
X	8b	32	e8	XIa	5.13d	
X+	8b+	33		XIb	5.14a	
XI-	8c	33	e9	XIc	5.14b	
XI	8c+			7b	5.14c	
	9a		e10		5.14d	
			7c			