

FLECKEN | HEISE-FLECKEN

KLETTERN IN DER HALLE



FÜR EINSTEIGER, KINDER & JUGENDLICHE

SICHER KLETTERN

METHODIK & TECHNIKTIPPS

MEYER
& MEYER
VERLAG

DIE AUTOREN



GABI FLECKEN

ist Dozentin am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften der Universität Duisburg-Essen. Für die Bezirksregierung Düsseldorf und die Akademie für medizinische Fortbildung ist sie als Referentin in der Weiterbildung von Lehrern und Ärzten tätig.

DETLEF HEISE-FLECKEN

ist Dipl.-Sozialpädagoge und Erlebnispädagoge. Als selbstständiger Unternehmer organisiert er Kletterkurse, Kletterreisen und Klassenfahrten und führt Kletterprojekte in Schulen und in der Jugendsozialhilfe durch. Er verfügt über langjährige Erfahrungen im alpinen Felsklettern, Sportklettern, Bouldern, Hochtourengehen und als Fachübungsleiter im Deutschen Alpenverein.

Klettern in der Halle

Für Theresa, Sofia, Gereon, Josefine und Jan

HINWEISE:

Auf Bitten des Verlages wurde zur besseren Lesbarkeit die männliche Form der Anrede gewählt. Einsteigerinnen, Kletterinnen und Lehrerinnen bitten wir, sich trotz dieser Schreibweise angesprochen zu fühlen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Gabi Flecken & Detlef Heise-Flecken

KLETTERN

IN DER HALLE

Meyer & Meyer Verlag

Klettern in der Halle

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2008 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

3., überarbeitete Auflage 2015

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1139-0

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de



INHALT

Zu diesem Buch.....	8
1 AUSRÜSTUNG UND SICHERUNGSTECHNIK	12
1.1 Materialkunde	12
1.2 Einbinden in den Klettergurt.....	19
1.3 Partnersicherung.....	31
1.3.1 Sichern mit HMS-Karabiner	32
1.3.2 Sichern mit Tuber.....	44
1.3.3 Sichern mit fixiertem Abseilachter	49
1.4 Partnercheck	50
1.5 Seilkommandos und Ablassen	51
1.6 Hintersicherung.....	53
1.7 Sicherung über einen Fixpunkt oder mit Zusatzgewicht.....	54
2 KLETTERTECHNIK	58
2.1 Körperschwerpunktverlagerung und Gleichgewicht.....	60
2.2 Tritttechnik	64
2.3 Grifftechnik	65
2.4 Eindrehetechnik.....	68
2.5 Froschtechnik.....	70
2.6 Spreiz- und Stütztechnik.....	72
2.7 Gegendrucktechnik.....	74
2.8 Probleme und Lösungen	76

2.9	Stürzen.....	80
2.9.1	Sturzübungen.....	80

3 KLETTERN IN DER SCHULE 86

3.1	Klettergelegenheiten in der Sporthalle	88
3.1.1	Die „Everest-Expedition“	89
3.1.2	Klettern an Turngeräten.....	96
3.1.3	Sichern an der Sprossenwand	97
3.1.4	Kistenklettern.....	100
3.2	Mit Gruppen in der Kletterhalle	103
3.2.1	Aufwärmen	105
3.2.2	Kletterspiele	105

ANHANG 112

1	Literatur.....	112
2	Schwierigkeitsbewertung.....	114
3	Glossar.....	116
4	Stichwortverzeichnis	121
5	Adressen.....	125
6	Ausblick.....	126
7	Bildnachweis	128





ZU DIESEM BUCH

Klettern ist eine Grundform menschlicher Bewegung und stellt ein elementares Bedürfnis in der kindlichen Entwicklung dar. Als innovative Sportart findet Klettern verstärkt Eingang in die Bewegungswelt von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Klettern eignet sich in besonderer Weise für gemeinsame Aktionen von Eltern und Kindern und berücksichtigt dabei die Interessen beider Gruppen. Die Fitness älterer Menschen ermöglicht die Ausübung des Sports unabhängig von Altersgrenzen. Klettern ist eine Lifestylesportart.

Durch seine mehrdimensionalen Aspekte stellt Klettern ein hervorragendes Angebot für Schulen und sozialpädagogische Einrichtungen dar. Überall dort, wo unter spannenden, motivierenden Rahmenbedingungen Teamfähigkeit und verantwortungsvoller Umgang miteinander geschult werden sollen, kann das Klettern einen wertvollen Beitrag leisten.

Dieses Buch widmet sich ausschließlich den Grundlagen des Kletterns an künstlichen Kletterwänden im Toprope, d. h. mit von oben kommendem Seil. Damit der Einstieg rundum sicher abläuft, beschreibt der erste Teil des Buches ausführlich die für das Hallenklettern erforderlichen Sicherungstechniken und das benötigte Material. Sind die ersten Klettererlebnisse gemacht, helfen Techniktipps, ökonomisch zu klettern und die individuelle Leistung zu verbessern. Möchte man mit Gruppen oder Schulklassen ein Kletterprojekt angehen, so gibt es vielfältige Möglichkeiten, dies in der Sporthalle vorzubereiten und die vielschichtigen Aspekte des Kletterns zu thematisieren. Hierfür gibt das vorliegende Buch methodische Anregungen.

Gleichgültig, mit welcher Intention Sie sich dem Klettern zuwenden, das Buch beantwortet grundlegende Fragen und gibt wertvolle Hinweise. Es ist auch als Nachschlagewerk zu verstehen, um sich beispielsweise einen Knoten noch einmal in Erinnerung zu rufen, oder sich zu vergewissern, dass das Sicherungsgerät richtig benutzt wird. Zudem zeigt es, wie man z. B. Kindern die Knoten verständlich vermitteln kann. So gehört das

Buch beim Einsteiger in den Kletterrucksack, dem Lehrer dient es zur Vorbereitung des Kletterprojekts und der ambitionierte Freizeitkletterer holt sich Anregungen im Kapitel „Klettertechnik“ oder lässt nach einer längeren Kletterpause die Grundlagen noch einmal Revue passieren.

Keinesfalls kann das vorliegende Buch eine Kletterschulung ersetzen. Daher empfehlen wir vor dem Einstieg dringend den Besuch eines Kletterkurses. Diese werden zumeist vom Deutschen Alpenverein oder von den Kletterhallen angeboten.

Hier gilt nach wie vor die Aussage von GutsMuths (deutscher Reformpädagoge und Mitbegründer des Turnens): „Zur Stärkung des Körpers und des Muthes ..., ist das Klettern eine der vorteilhaftesten Uebungen, und sie ist, wenn man sie methodisch, stufenweise lehrt, weniger gefährlich als das Reiten oder Fahren ...“ (GutsMuths, 1793)

In diesem Sinne wünschen wir ein sicheres, (ent-)spannendes und erfolgreiches Klettererlebnis!

So, wie das Klettern nicht ohne einen verlässlichen Partner möglich ist, wäre dieses Buch ohne die engagierte Unterstützung durch unsere Familie und Freunde nicht entstanden. Ihnen gilt unser herzliches Dankeschön.

Gabi Flecken und Detlef Heise-Flecken



KAPITEL 1

AUSRÜSTUNG UND SICHERUNGSTECHNIK

1.1	Materialkunde	12
1.2	Einbinden in den Klettergurt.....	19
1.3	Partnersicherung.....	31
	1.3.1 Sichern mit HMS-Karabiner	32
	1.3.2 Sichern mit Tuber.....	44
	1.3.3 Sichern mit fixiertem Abseilachter	49
1.4	Partnercheck	50
1.5	Seilkommandos und Ablassen	51
1.6	Hintersicherung.....	53
1.7	Sicherung über einen Fixpunkt oder mit Zusatzgewicht.....	54



1 AUSRÜSTUNG UND SICHERUNGSTECHNIK

1.1 MATERIALKUNDE

Für das Hallenklettern werden folgende Ausrüstungsgegenstände benötigt:

- Klettergurt,
- Kletterschuhe,
- Sicherungsgerät (HMS-Karabiner oder Tuber mit HMS-Karabiner),
- Kletterseil und
- eventuell Chalkbag.

