

Vorwort _____	7
Einführung _____	8
1. Eine pädagogische Annäherung _____	9
Sportklettern heute: Breiten-, Leistungs- und Trendsportart _____	9
Sportklettern als Breitensport	13
Sportklettern als Leistungssport	15
Sportklettern als Trendsport	18
Mehrperspektivität des Kletterns _____	19
Leistung	22
Gesundheit	23
Spannung	24
Miteinander	24
Eindruck	25
Ausdruck	26
Inszenierung des Kletterunterrichts _____	27
Emotionales Lernen	27
Soziales Lernen	28
Lern- und Lehrwege des Kletterns _____	29
Offener Unterricht	29
Problemorientiertes Lernen	31
2. Klettern lernen und lehren _____	33
Leitlinien für das Unterrichten _____	33
Optimale Passung	33
Bewegungsoptimierung statt Bewegungs- normierung	33
Sportübergreifendes Lernen	33
Methodik	34
Motorisches Lernen _____	35
Anfänger	35
Fortgeschrittener	35
Könnner	36
Bewegungsmöglichkeiten _____	36
Treten	36
Greifen	39
Unbelastetes Antreten	41
Eindrehen	43
Spreizen und Stützen	45
Gegendrucktechnik (Piazen)	46
Froschtechnik	48
Reibungstechnik	49
Mantle	50
Offene Tür	52

Rissklettern	54
Stemmen	55
Dynamisches Klettern	57
Rastpositionen	59
Pädagogische Verknüpfung der Kletterbewegungen mit Körperwahrnehmung (Perspektive Eindruck)	60
Bewegungsstärke	60
Bewegungsumfang	60
Bewegungstempo	61
Bewegungskopplung	61
Bewegungsrhythmus	61
Bewegungsfluss	61
Kletterspiele	62
Gegenstände weiterreichen	62
Aneinander vorbeiqueren	62
Kletterfangen	62
Zug um Zug klettern	63
Diktat	63
Tierpark	63
Kleidung wechseln	63
Lotklettern	64
Kurzes Seil	64
Akrobatik	64
3. Sichern lernen und lehren	65
Leitlinien für das Unterrichten	65
Risikomanagement	65
Lernen am Modell	66
Ausrüstung	66
Anseilgurte	66
Seile	67
Karabiner	68
Sicherungsgeräte	68
Kletterschuhe	69
Rucksack	70
Anseilen	70
Knoten	70
Anseilgurt anlegen	74
Toprope	76
Prinzip des Topropens	76
Einholen und Ablassen mit HMS-Methode	78
Einholen und Ablassen mit fixiertem Abseilachter	82
Vorstieg	84
Prinzip des Vorsteigens	84

Seil einhängen	84
Seilführung	87
Ausgeben des Seiles mit HMS-Methode	89
Ausgeben des Seiles mit fixiertem	
Abseilachter	90
Fädeln und abbauen	91
Sturztraining	92
Gelände	93
Vorgehensweise	93
Abseilen	95
Abseilstand	95
Methodik beim Abseilen	95
Zugsicherung	95
Kurzprusiksicherung	97
Zusätzliche Seilsicherung	98
Typische Fehler und Gefahren	98
Karabiner nicht zugeschraubt	98
Gurt nicht richtig verschlossen	99
Bremsseil loslassen	99
Pendelgefahr	99
Verständigungsfehler	99
Knoten falsch geknüpft	99
Sichern mit zu viel Schlappseil	99
Falsche Position des Sichernden	100
Ablassen mit zu kurzem Seil	100
Taktik	100
Taktische Maßnahmen vor einer Kletterei	100
Taktische Maßnahmen während einer Kletterei	100
Sicherungstheorie	101
Die Sicherungskette	101
Der Sturz ins Seil	101
Das Verhalten des Sichernden	103
4. Schlüsselstellen	104
Klettern als Schulsport	104
Lehrpläne	105
Kooperation Schule und Verein	105
Versicherungsfragen	107
Recht und Versicherung	107
Aufsichtspflicht	107
Sorgfaltspflicht	108
Qualifikationen	110
Die Alpenvereine	110
Bergführerausbildung	110
Staatliche Qualifikationsmöglichkeiten	110
Erlebnispädagogische Qualifikationen	111
Sportmedizinische Aspekte	111
Entwicklungsbedingte Besonderheiten	111
Belastungen und Gefahren	114
Konditionstraining	116

Umgang mit Angst _____	117
Durch Belohnung zum Erfolg	118
Abmildern durch Nachdenken	118
Lernen am Vorbild	118
Naturschutz _____	118
Klettern und Naturschutz	118
Sanft klettern	119
Gestaltungsvorschlag für einen naturverträglichen Klettergartenbesuch	120
5. Gewusst, wie! _____	121
Klettern an Naturfelsen _____	121
Zum ersten Mal im Klettergarten	121
Zusätzliche Ausrüstung	122
Verhaltensregeln	123
Seilschaftsklettern _____	124
Seilkommandos	124
Standplatzbau	124
»Bewegungsbaustelle« Kletterwand ____	127
Kletterwandtypen	127
Vor- und Nachteile	131
Routenschrauben	131
Wettkämpfe _____	133
Grundgedanke	133
Alternative Möglichkeiten	133
Spielerische Möglichkeiten	135
Erlebnispädagogische Möglichkeiten ____	136
Kistenklettern	137
Prusiken	137
Bewegungslandschaft	138
6. Anhang _____	140
Künstliche Kletteranlagen _____	140
Deutschland	140
Österreich	145
Schweiz	146
Felsklettergebiete _____	147
Deutschland	148
Österreich	149
Schweiz	149
Nützliche Adressen _____	149
Allgemeine Adressen	149
Hersteller künstlicher Kletterwände	150
Internet	150
Literatur _____	150
Bücher	150
Zeitschriftenbeiträge	152
Videos	154