

Inhalt

Vorwort	7	Rissklettern	54
Einführung	8	Stemmen	55
1. Eine pädagogische Annäherung	9	Dynamisches Klettern	57
Sportklettern heute: Breiten-, Leistungs- und Trendsportart	9	Rastpositionen	59
Sportklettern als Breitensport	13	Pädagogische Verknüpfung der Kletterbewegungen mit Körperwahrnehmung (Perspektive Eindruck)	60
Sportklettern als Leistungssport	15	Bewegungsstärke	60
Sportklettern als Trendsport	18	Bewegungsumfang	60
Mehrperspektivität des Kletterns	19	Bewegungstempo	61
Leistung	22	Bewegungskopplung	61
Gesundheit	23	Bewegungsrhythmus	61
Spannung	24	Bewegungsfluss	61
Miteinander	24	Kletterspiele	62
Eindruck	25	Gegenstände weiterreichen	62
Ausdruck	26	Aneinander vorbeiqueren	62
Inszenierung des Kletterunterrichts	27	Kletterfangen	62
Emotionales Lernen	27	Zug um Zug klettern	63
Soziales Lernen	28	Diktat	63
Lern- und Lehrwege des Kletterns	29	Tierpark	63
Offener Unterricht	29	Kleidung wechseln	63
Problemorientiertes Lernen	31	Lotklettern	64
		Kurzes Seil	64
		Akrobatik	64
2. Klettern lernen und lehren	33	3. Sichern lernen und lehren	65
Leitlinien für das Unterrichten	33	Leitlinien für das Unterrichten	65
Optimale Passung	33	Risikomanagement	65
Bewegungsoptimierung statt Bewegungsnormierung	33	Lernen am Modell	66
Sportübergreifendes Lernen	33	Ausrüstung	66
Methodik	34	Anseilgurte	66
Motorisches Lernen	35	Seile	67
Anfänger	35	Karabiner	68
Fortgeschrittener	35	Sicherungsgeräte	68
Könnner	36	Kletterschuhe	69
Bewegungsmöglichkeiten	36	Rucksack	70
Treten	36	Anseilen	70
Greifen	39	Knoten	70
Unbelastetes Antreten	41	Anseilgurt anlegen	74
Eindrehen	43	Toprope	76
Spreizen und Stützen	45	Prinzip des Topropens	76
Gegendrucktechnik (Piazen)	46	Einholen und Ablassen mit HMS-Methode	78
Froschtechnik	48	Einholen und Ablassen mit fixiertem Abseilachter	82
Reibungstechnik	49	Vorstieg	84
Mantle	50	Prinzip des Vorsteigens	84
Offene Tür	52		

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	
Bremseil 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	
Spieleerische 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	