

**Entwurf eines inhaltlichen und methodisch-didaktischen Kurs-
konzepts für die Kinder und Jugendlichen des MTV München im
Bereich „Klettern“**

Zulassungsarbeit

im Studienfach Lehramt Gymnasium der Technischen Universität Mün-
chen im Fach Sport

von

Michael von Grafenstein

Inhalt

1. Einleitung.....	3
2. Konzepte der Sportdidaktik.....	5
2.1 Das Sportartenkonzept.....	5
2.2 Das Konzept der Handlungsfähigkeit.....	6
2.3 Das Konzept der Körper- und Bewegungserfahrung	7
2.4 Das Konzept der Entpädagogisierung	8
3. Die Kletterkurse des MTV München.....	8
3.1 Organisation der Kurse	8
3.2 Beschreibung und Einordnung des Kurskonzepts	9
4. Der grundsätzliche Kursablauf	11
4.1 Allgemeines Aufwärmen.....	12
4.1.1 Intention.....	12
4.1.2 Beschreibung einer Auswahl an Spielen	13
4.2 Spezifisches Aufwärmen (Einbouldern).....	16
4.2.1 Intention.....	16
4.2.2 Spielerische Variationen des Einboulderns	17
4.3 Bouldern und Boulderspiele	17
4.3.1 Sicherheit beim Bouldern.....	18
4.3.2 Intention.....	18
4.3.3 Herausforderungen bei der Umsetzung von Boulderspielen	20
4.3.4 Beschreibung einer Auswahl an Boulderspielen	20
4.4 Klettern.....	22
4.4.1 Sicherheitsmaßnahmen beim Klettern im MTV	22
4.4.2 Intention.....	24
5. Grundsätze der Methodik im Sportunterricht.....	25
5.1 Methoden als Teil didaktischer Entscheidungen.....	25
5.2 Ebenen methodischer Entscheidungen	26
6. Sicher Sichern und sicher Klettern – Entwurf einer methodischen Vermittlung.....	28
6.1 Grundlegende Methodik des Kursunterrichts.....	29

6.2 Vorbereitungen zum Klettern.....	30
6.2.1 Anlegen des Gurts	30
6.2.2 Einbinden.....	31
6.2.3 Partnercheck.....	32
6.2.3 Kletterkommandos.....	33
6.3 Klettern.....	33
6.3.1 Klettern im Nachstieg.....	33
6.3.2 Klettern im Vorstieg.....	34
6.4 Sichern.....	36
6.4.1 Sichern des Nachstiegs	36
6.4.2 Sichern des Vorstiegs	37
7. Ausblick	39
8. Anhang	41
9. Literaturverzeichnis.....	42
10. Eidesstattliche Versicherung.....	45

1. Einleitung

Guter Unterricht soll, so schreibt Dietrich Kurz (2004) in seinem Aufsatz „Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport“, „die Gegenwart erfüllen und Bedeutung für die Zukunft haben.“¹

Dieser Leitsatz als Beschreibung der Intention guten Unterrichts trifft ebenso für den Sinn und Zweck von Sportkursen in Vereinen zu. Denn dort werden ebenfalls Kenntnisse von einer Lehrperson, wobei hier im gängigen Sprachgebrauch die Bezeichnung des Trainer vorherrscht, an Schüler vermittelt.² So sprechen auch Scherler und Schierz (1993) von „Unterrichten“ als sozialem Handeln, „das dem gemeinten Sinn nach von einer Lehrperson auf das Verhalten von Schülern gerichtet ist und direkt oder indirekt Lehrzwecke verfolgt“.³ Immer werden hierbei bestimmte Inhalte vermittelt, etwa um im Bereich des Sports zu bleiben, Regeln und Abläufe einer Sportart, Technikübungen, Krafttraining etc.. Schnell gelangt man dabei zu der unumgänglichen Frage, die sich eine Lehrperson auf die eine oder andere Weise wohl immer zu stellen hat: Zu welchem Zwecke möchte ich welche Inhalte wie vermitteln? Diese Frage beinhaltet die „Intentionen [...], mit denen die pädagogischen Absichten des Unterrichts angestrebt werden, die Inhalte [...], die vermittelt werden, um die Ziele zu erreichen, und die Methoden [...], die dabei Verwendung finden“.⁴

Der MTV München als einer der über 90.000 Sportvereine in Deutschland ist mit seinen gut 8000 Mitgliedern der größte Breitensportverein im Zentrum Münchens und bietet an seinen zwei Standorten ein breitgefächertes Sportangebot. Sei es in den Bereichen der Gymnastik und des Tanzes, sei es beim Fußball oder Basketball oder beim Fechten oder Boxen, jeder Kursbereich hat sich das Ziel gesetzt, den Ansprüchen „guten Unterrichtens“ gerecht zu werden.

Unter diesem Vorsatz entstand in der Kletterabteilung des MTV München der Wunsch nach einem Kurskonzept, welches die drei angesprochenen Strukturmomente des Sportunterrichts⁵ Intentionen, Inhalte und Methoden, näher betrachten und erläutern sollte. So unternimmt diese Arbeit in den Punkten 2 und 3 den Versuch, didaktische Ziele der Kletterkurse zu finden und zu erläutern, in Punkt 4 die Inhalte der Kurse darzulegen und zu begründen und schließlich in den Punkten 5 und 6 Methoden zu analysieren und zu beschreiben, mit deren Hilfe spezifische Inhalte der Kletterkurse vermittelt werden können. Diese Arbeit soll also einer Orientierung für die Klettertrainer des

¹ KURZ, D. (2004): Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport. S. 58.

² <https://www.duden.de/rechtschreibung/unterrichten>, (zuletzt aufgerufen am 16.05.19).

³ SCHERLER, K. & SCHIERZ M. (1993): Sport unterrichten, S. 21.

⁴ BRÄUTIGAM, M. (2011): Sportdidaktik, S. 139.

⁵ Vgl. BRÄUTIGAM, M. (2011): Sportdidaktik, S. 139.

MTV dienen, als Leitfaden für neue Betreuer oder als Quelle für Kursinteressenten, die einen genaueren Einblick in Inhalt, Intention und Methoden der Kurse erhalten wollen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen in dieser Arbeit verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.

2. Konzepte der Sportdidaktik

Als die „Wissenschaft des Lehrens und Lernens“⁶, als die „Wissenschaft vom Unterrichten“⁷ stellt sich die Didaktik die Frage nach der Auswahl und der Begründung von Unterrichtszielen und Lerngegenständen sowie nach angemessenen Strukturierungen der Lern- und Vermittlungsprozesse. So ist es auch Aufgabe der Sportdidaktik, Sportlehrern und Trainern theoretisch entwickelte und in der Praxis anwendbare Hilfen und Orientierungen für die Gestaltung des Sportsunterrichts zu geben.⁸ Umgesetzt wurden diese u.a. in fachdidaktischen Konzepten, welche Empfehlungen für Ziele, Inhalte und Methoden von Sportunterricht enthalten.⁹

Um eine theoretische Grundlage für spätere Vergleiche und kritische Abwägungen zu schaffen, folgt im Anschluss eine kurze Beschreibung der nach Balz (1992) vier vorherrschenden zeitgemäßen fachdidaktischen Konzepte.¹⁰

2.1 Das Sportartenkonzept

Das Sportartenkonzept, von dessen Hauptvertreter Wolfgang Söll (2003) als *integratives Schulsportmodell* bezeichnet und an dessen Entwurf und Interpretation sich bei der Beschreibung des Sportartenmodells im Folgenden orientiert wird, vertritt eine didaktische Grundposition der Körper- und Bewegungsbildung. Im Fokus steht damit einerseits die (Aus-)Bildung von sportlichen Fertigkeiten, sichtbar erst in ihrer Ausführung, andererseits die von grundlegenden Fähigkeiten (wie u.a. Ausdauer), welche erst die Ausführung einer Fertigkeit ermöglicht. Söll führt das Beispiel an, wonach es für die Ausführung eines Klimmzuges (Fertigkeit) ein bestimmtes Maß an Kraft (Fähigkeit) bedarf.¹¹

⁶ <https://de.wikipedia.org/wiki/Didaktik>. (zuletzt aufgerufen am 28.05.19).

⁷ Vgl. BRÄUTIGAM, M. (2011): Sportdidaktik, S. 237.

⁸ Vgl. Ebd., S. 238f.

⁹ Vgl. Ebd., S. 92.

¹⁰ Vgl. BALZ, E. (1992) Fachdidaktische Konzepte oder: Woran soll sich der Schulsport orientieren soll?, S. 13-22.

¹¹ Vgl. SÖLL, W. (2005): SPORTunterricht sport UNTERRICHTEN, S. 30ff.

Um den weitläufigen Kulturbereich „Sport“ zu strukturieren und auf diese Art und Weise der Frage nach den zu behandelnden Inhalten des Sportunterrichts theoretisch nachgehen zu können, nimmt das Sportartenmodell eine Strukturanalyse des Sports vor. „Sport konkretisiert sich [erst] in den Sportarten.“¹² und diese werden anhand ihrer drei Grundmuster sportlichen Verhaltens unterteilt in

- die *Sport*-Sportarten: Gekennzeichnet durch das Streben nach einer Leistungsoptimierung,
- die *Kunst*-Sportarten: Gekennzeichnet durch das Anstreben einer „perfekten“ Bewegungsausführung und
- die *Spiel*-Sportarten: Gekennzeichnet durch einen direkten Vergleich mit einem Gegenüber.

Typische Vertreter der Sport-Sportarten sind u.a. die Leichtathletik, das Rudern und das Schwimmen, zu denen der Kunst-Sportarten zählen u.a. Ballett und Tanz und zu denen der Spiel-Sportarten u.a. Ballsportarten wie Fußball, Handball oder Volleyball.

Um dem Anspruch gerecht zu werden, die menschliche Bewegungskultur umfassend zu erfahren, fordert das Sportartenkonzept im Zuge des obigen Drei-Sportarten-Modells, dass Gegenstand und Inhalt des Sportunterrichts mindestens eine Sportart aus jedem Bereich seien soll.¹³

Die Sportarten an sich konkretisieren wie bereits erwähnt somit erst den Sport und stellen dessen wesentlichen Bedeutungsträger dar, wodurch sich auch pädagogische Zielsetzungen im Unterricht an der der jeweiligen Sportart eigenen Struktur orientieren. Eine vom Lehrer geleitete sachgerechte Vermittlung steht im Vordergrund, es werden standardisierte Leitbilder genutzt und Bewegungsabläufe anhand methodischer Übungsreihen erlernt.¹⁴

2.2 Das Konzept der Handlungsfähigkeit

Ausschlaggebender Aspekt dieses sportdidaktischen Konzepts ist die Förderung und Herausbildung einer Handlungsfähigkeit im und durch Sport. Als im allgemeinen Sinne handlungsfähig beschreibt Dietrich Kurz in seinem Aufsatz „Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport“ einen Menschen, „der sich in

¹² Ebd., S. 35.

¹³ Vgl. SÖLL, W. (2005): SORTunterricht Sport UNTERRICHTEN, S. 30ff.

¹⁴ Vgl. BRÄUTIGAM, M. (2011): Sportdidaktik, S. 93-95.

Kenntnis der Standpunktabhängigkeit jedes Urteils vernünftig und sinnvoll entscheiden kann.“¹⁵

Auf den Fachbereich des Sports übertragen, wählt der handlungsfähige Mensch aus dem beträchtlichen Sportangebot eine zu ihm passende und ihm sinnvoll erscheinende sportliche Betätigung aus. Erst diese Auswahl, der Zuspruch einer persönlichen Sinnhaftigkeit für das Individuum oder auch bereits die Suche danach verleiht dem an sich zweckfreien Sport Sinn. Neben Leistung, Ausdruck, Ausgleich, Ästhetik, Geselligkeit, Kommunikation, Wohlbefinden, Fitness, Gesundheit und Spannung findet sich bei Kurz (1977) eine ausführliche Beschreibung des „Sinns sportlicher Situationen“.¹⁶ Es kann also von keinem allgemeinen Sinn des Sports die Rede sein. Dieser liegt allein im Auge des Betrachters, jeder findet ihn durch seine eigene Sichtweise darauf und erschafft ihn aus seiner einzigartigen Perspektive heraus. Damit ist der Bogen zum Kernstück dieser sportdidaktischen Position, dem Unterrichtsprinzip der Mehrperspektivität, geschlossen. Schüler erfahren hierbei die vielfältige Bandbreite der Sinnperspektiven von Sport, indem diese von der Lehrperson in gleichem Maße zur Geltung gebracht werden. Dadurch wird es den Kindern und Jugendlichen ermöglicht, eine differenzierte und qualifizierte Entscheidung treffen zu können, welche Art sportlichen Handelns für sie selbst, aus ihrer eigenen Perspektive heraus einen Sinn mit sich bringt und welcher sie folglich dann auch nachgehen wollen.¹⁷

2.3 Das Konzept der Körper- und Bewegungserfahrung

In dem Konzept der Körper- und Bewegungserfahrung sollen die Schüler den Umgang mit ihrem eigenen Körper erlernen. Sie sollen lernen, ihre individuellen Bewegungsbedürfnisse zu beachten und Zugang zu unserer weitläufigen Körper- und Bewegungskultur erhalten.

Begründet wird diese Intention durch eine von Körper- und Bewegungserfahrung bedingte Persönlichkeitsbildung und Identitätsentwicklung. Vor allem in jungen Jahren erfahren Kinder und Jugendliche die Welt und ihr Selbst über den eigenen Körper. Die Bewegung wird zum Medium der aktiven Auseinandersetzung mit der Umwelt. Sie erschafft eine Wechselwirkung zwischen dieser und der sich bewegenden Person. Die Person wirkt auf die Umwelt, welche wiederum aus sich heraus Einfluss auf Entwicklungsprozesse der Person nimmt.¹⁸

¹⁵ KURZ, D. (2004): Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport, S. 58.

¹⁶ Vgl. KURZ, D. (1977): Elemente des Schulsports, S. 77-101.

¹⁷ Vgl. BRÄUTIGAM, M. (2011): Sportdidaktik, S. 96.

¹⁸ Vgl. FUNKE-WIENEKE, J. (1992): Grundlagen unseres Ansatzes, S. 9-18.

Für den Sportunterricht wird daher eine stark an den Bedürfnissen und Interessen der Schüler orientierte Vermittlung der sportlichen Elemente empfohlen. Der Fokus liegt auf Übungen, welche die Möglichkeit bergen, verschiedene Wahrnehmungen zu explorieren, auf Situationen, in denen experimentierend vielfältige Erfahrungen gemacht werden können und auf Aufgaben, welche zu selbständigem Lösen herausfordern und animieren.¹⁹

2.4 Das Konzept der Entpädagogisierung²⁰

Sport soll Spaß machen. Das ist der weit verbreitete Tenor vieler Sporttreibender. Zur didaktischen Leitidee des Konzepts der Entpädagogisierung wird daher die Spaßorientierung erhoben. Wie der Name des Konzepts bereits verrät, wehrt man sich innerhalb dieser Position gegen eine Pädagogisierung, Didaktisierung und Methodisierung des Sportunterrichts. Sport wird erst im subjektiven Erleben sinnvoll und vorherrschende Beweggründe sind entstehende positive Emotionen wie Freude, Spaß, Lust, Zufriedenheit und Wohlbefinden. Diese Empfindungen setzen jedoch eine Freiwilligkeit des Tuns voraus, weshalb im Zuge des Vorwurfs der Instrumentalisierung des Sports eine „Entschulung“ des Sportunterrichts gefordert wird. Teilnahmepflicht, Zensurengebung oder einengende Lehrplanvorschriften werden abgelehnt. Aufgabe des Lehrers ist es, die Schüler Herausforderungen erfahren zu lassen und ihnen die Möglichkeit zu geben, willkürlich gestaltete Bewegungsaufgaben mit vorwiegend körperlichen Mitteln zu lösen. Er motiviert sie, sich auf die Anforderungen des Sports einzulassen und den Spaß an der Betätigung selbst zu finden, so dass eine „Sinn- und Identitätsfindung aus dem Erlebnis der Tat“ entstehen kann.²¹

3. Die Kletterkurse des MTV München

3.1 Organisation der Kurse

Ein Kletterkurs für die Kinder oder Jugendlichen erstreckt sich jeweils über die Zeit eines Schuljahres. Dabei werden die Gruppen in den ersten Wochen eingeteilt, welche dann im Großen und Ganzen für das restliche Schuljahr Bestand haben. Die Kurse finden einmal wöchentlich an den Tagen Montag bis Donnerstag im Zeitraum von ca. 15:00 Uhr bis 18:00 statt, wobei ein Kurs jeweils eineinhalb Stunden dauert. Die Kurse werden in drei Altersstufen unterteilt: Kinder (ca.7-9 Jahre), Middis (10-13 Jahre) und

¹⁹ Vgl. BRÄUTIGAM, M. (2011): Sportdidaktik, S. 100-102.

²⁰ Vgl. VOLKAMER, M. (1995): Wieviel Pädagogik trägt der Sport? – Das Konzept der Entpädagogisierung, S. 58-63.

²¹ Vgl. VOLKAMER, M.: Was ist das, was wir da unterrichten?, S. 323-332.

Jugendliche (14-17 Jahre). Beaufsichtigt werden diese in der Regel von drei Betreuern, von denen mindestens einer ausgebildeter Klettertrainer ist.

Hauptsächlicher inhaltlicher Unterschied in klettertechnischer Hinsicht zwischen den Kindern und den beiden älteren Gruppen, abgesehen von der Schwierigkeit der Routen, ist das Erlernen des Vorstiegs. Diese Form des Kletterns, bei welcher das Kletterseil noch nicht in die Route „eingehängt“ wurde, bleibt aufgrund bedeutend höherer koordinativer, physischer und mentaler Anforderungen den beiden älteren Gruppen vorenthalten. Auf die Unterschiede zwischen Vor- und Nachstieg (hier ist das Seil bereits in der Route „angebracht“), die zusätzlichen Herausforderungen und ihren Auswirkungen auf die Sicherheit beim Klettern wird im weiteren Verlauf der Arbeit vertiefend eingegangen.

3.2 Beschreibung und Einordnung des Kurskonzepts

„Im Gegensatz zu anderen Institutionen sind unsere Kurse tendenziell nicht leistungsbezogen, sondern stehen für eine spielerische Begleitung im und zum Klettern“.

Derart wurde das Motto der Kletterkurse des MTV Münchens vor einigen Jahren von dem damalig leitenden Trainer Michael Paul formuliert, der die Kurse für viele Jahre betreut, mitgestaltet und in Bezug auf die vorherrschende Kursphilosophie entscheidend geprägt hat.

Anhand dieser Einschätzung von Herrn Paul lassen sich bereits zwei wichtige Punkte des Kurskonzepts erkennen und ableiten. Da die Kurse tendenziell nicht leistungsbezogen sind, richtet sich die Intention nicht nach der des Sportartenkonzepts. Hier ist die Leistungsoptimierung, das Anstreben einer perfekten Bewegungskörperausführung und der direkte Vergleich mit einem Gegenüber vorherrschendes Prinzip. Natürlich können diese bei den Kindern und Jugendlichen in individueller Ausprägung auftreten und auch als starker Motivator dienen, jedoch liegt kein explizites Augenmerk darauf, diese Komponenten in dem eineinhalb-stündigen Training einmal die Woche in hohem Maße zu fördern. Bestehen diese Arten der Motivation bei Kursteilnehmern, werden sie dabei selbstverständlich in angemessenem Maße unterstützt.

Doch lassen sich auch Gemeinsamkeiten zum Sportartenmodell finden. So können sich pädagogische Zielsetzungen nach dieser Position nur an der der jeweiligen Sportart eigenen Struktur orientieren (siehe Punkt 2.1 S.6). Der Sportphilologe Stefan Winter spricht dem Klettern beispielsweise eine starke soziale Komponente zu. Durch das Erlebnis des Kletterns in Gruppen, das notwendige Vertrauen in seinen Sicherheitspartner, die Übernahme einer großen Verantwortung beim Sichern oder die gemeinsame Suche nach einer Lösung eines Boulder- oder Kletterproblems erfahren die Kinder und Jugendliche sozial wertvolle Momente und entwickeln ein Gefühl des Mitei-

nanders.²² Ebenso dem Klettern eigen sind die Auswirkungen einer als Risikosportart betitelt Betätigung. So ist eine fachgerechte Vermittlung, wie sie das Sportartenkonzept fordert, zwingend erforderlich, um die Sicherheit des Kletterers gewährleisten zu können. Die Gefahren, die ein Sturz – sei es beim Vorstieg- oder beim Toprope-Klettern – bei Nichtbeachtung oder Nichterkennung eines sicherheitsrelevanten Verhaltens oder einer Vorkehrung mit sich bringt, sind nicht zu verleugnen und die Trainer des MTV Münchens wirken diesen mit einem methodischen Vorgehen beim Erlernen einer korrekten Sicherungstechnik entgegen und suchen so die Risiken auf einem Minimum zu halten.

Neben den soeben angesprochenen Erfahrungen des Leistens und des Miteinanders bietet, wie nach Kurz (1977) Sport allgemein, auch das Klettern den Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, die unterschiedlichen Sinnperspektiven des Sports zu erfahren. Durch ein abwechslungsreiches, differenziertes Angebot an Spiel- und Übungsformen sowohl im Bereich des Kletterns und Boulderns als auch im Bereich des allgemeinen spielerischen Aufwärmens zu Beginn jeder Kursstunde möchten die Trainer der Kletterkurse des MTV München erreichen, dass die Teilnehmer eine flächendeckende Bandbreite der verschiedenen Perspektiven erleben können und „durch ihre Operationalisierung (...) Selbstbewährung, Erfolg, Wohlbefinden, Geselligkeit, Unterhaltung, Risiko, Wagnis, Ästhetik, Überraschung u. v. a. m.“ [erfahren] und „somit Lebensqualität und Handlungskompetenz“ entwickelt wird.²³

Umgesetzt werden ebenfalls Prinzipien und Empfehlungen des Konzepts der Körper- und Bewegungserfahrung. Wünsche, Bedürfnisse und Interesse der Kinder und Jugendlichen werden beachtet und nach Möglichkeiten und Gegebenheiten umgesetzt bzw. in den Kursverlauf eingebaut. So werden beispielsweise Anliegen, welches Aufwärmenspiel gespielt wird, dass noch ein Boulderspiel gespielt werden soll oder dass Speed- oder Blind-geklettert gewünscht wird, meistens berücksichtigt. Wahrnehmungen zu erkunden, vielfältigste Körper- und Bewegungserfahrungen zu machen, liegt bereits in der Tätigkeit des Kletterns selbst. Winter (2000) spricht von „wenig normierten Bewegungsabläufen“ und vom Fehlen einer „Normlösung“, mit der eine Kletterstelle, ein Kletter- oder Boulderproblem überwunden werden kann.²⁴ Gemeint ist damit, dass sich aus der einzigartigen Zusammenstellung der Griffbeschaffenheit, der Positionierung der Griffe zueinander und der stark variierenden koordinativen, konditionellen und physischen Fähig- und Fertigkeiten eine unbegrenzt Bewegungsvielfalt ergibt, die es zu erfahren und explorieren gilt. Auch werden durch diesen Umstand ein experi-

²² Vgl. WINTER, S. (2000): Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen, S. 9.

²³ WINTER, S. (2000): Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen, S. 19.

²⁴ Vgl. WINTER, S. (2000): Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen, S. 9.

mentierendes und selbständiges Erarbeiten und Erproben für das Erreichen des „nächsten Griffs“ unumgänglich.

Wie oben erwähnt, lassen sich zwei wichtige Punkte aus Pauls der Einschätzung ableiten: Die Kurse stünden für eine spielerische Begleitung im und zum Klettern. Spielerisch bedeutet in diesem Zusammenhang das Phänomen, dass Fähigkeiten und Fertigkeiten im Spiel erworben werden, ohne dass es Kindern und Jugendlichen bewusst ist, dass sie ihre Geschicklichkeit in Bewegungsabläufen üben, Körperbeherrschung und –kontrolle lernen. Und Spiel stehe für Spaß, für Freude an einer Sache. Und welchen besseren Antrieb für Kinder und Jugendlichen kann es geben, einer Sache nachzugehen, sie mit Leidenschaft zu betreiben und zu genießen?

Volkamer, der ironischerweise - wehrt er sich doch gegen eine Pädagogisierung, Didaktisierung und Methodisierung von Sport - im Versuch „nicht wieder eine neue Didaktik zu schreiben“²⁵ zum Hauptvertreter des Konzepts der Entpädagogisierung wurde²⁶, bediente sich bei dem einleitenden Versuch, seinen didaktischen Standpunkt zu beschreiben, der Glosse „Plädoyer für eine neue Didaktik“ , welche 1980 in der Zeitschrift „Sportpädagogik“ (1980, Heft 6) erschien.²⁷ In dieser heißt es: „Mal ehrlich: Mir macht Sport Spaß; und wenn ich keine Lust mehr habe, gibt es für mich kein sinnvolles Argument, das mich dazu veranlassen könnte, einen Speer in die Landschaft zu werfen.“ Welchen Grund sollten also Kinder und Jugendliche haben eine Wand vertikal oder horizontal zu beklettern bzw. einen Sportkurs zu besuchen? Fehlen im Großen und Ganzen der Spaß und die Freude, fehlt ein sich früher oder später einstellendes positives Gefühl, wird jede Erfahrung von Wagnis, von Spannung und Leistung bedeutungslos, wird jedes Gefühl des Miteinanders im Keim erstickt und jede Körper- und Bewegungserfahrung bleibt wirkungslos.

In freudiger, spaßorientierter Atmosphäre soll also dazu beigetragen werden, dass sich die Kinder und Jugendlichen durch ein vielfältiges, abwechslungsreiches Angebot von kleinen Spielen bis hin zu verschiedensten Herausforderungen des Kletterns entwickeln und entfalten, erfahren und erleben können.

4. Der grundsätzliche Kursablauf

Wurden unter den vorherigen Punkten theoretische didaktische Konzepte erläutert und das der Kletterkurse des MTV beschrieben, geht es nun im weiteren Verlauf konkret um die Inhalte und den Ablauf der Kurse an sich.

²⁵ VOLKAMER, M. & ZIMMER, R. (2000): Vom Mut trotzdem Lehrer zu sein, S. 15.

²⁶ Vgl. BRÄUTIGAM, M. (2011): Sportdidaktik, S. 107.

²⁷ VOLKAMER, M. & ZIMMER, R. (2000): Vom Mut trotzdem Lehrer zu sein, S. 15.

Diese orientieren sich an einer groben Dreiteilung der eineinhalbstündigen Kurseinheit bestehend aus einem allgemeinen Aufwärmen, meist in Form eines Aufwärmspiels, dem Einbouldern und einem Boulderspiel und dem Klettern oder Bouldern. Ein kleines Abschluss- und Abwärmenspiel ist darüber hinaus immer gerne gesehen. Natürlich ist dieses Vorgehen äußerst flexibel und kann je nach Situation und Bedarf den Umständen oder den Wünschen der Kinder und Jugendlichen entsprechend abgewandelt werden. Was konkret die Kinder und Jugendlichen in den Kletterkursen lernen, ist im Anhang (Punkt 8) aufgelistet.

4.1 Allgemeines Aufwärmen

Das Aufwärmen steht allgemein für eine Vorbereitung und Einstellung auf eine sportliche Belastung. Es schafft eine verbesserte Ausgangslage für eine muskuläre, organische und mentale Leistungsfähigkeit und dient besonders der Verletzungsprophylaxe und verhindert eine Überlastung des Kreislaufes.²⁸ Man spricht von einem allgemeinen Aufwärmen zur Aktivierung des Kreislaufs und von einem spezifischen, bei welchem explizit die für die jeweilige Sportart verstärkt beanspruchten Muskelpartien angesprochen werden.²⁹ Die Empfehlungen der Fachliteratur für die Dauer des allgemeinen Aufwärmens gehen etwas auseinander. Sprechen Keller und Schweizer (2009) von 5-10 Minuten, sollten sich nach Köstermeyer (2014) Kletterer 10-15 Minuten aufwärmen. Hochholzer und Schöffel (2007) sprechen sich ganz im Sinne der Klettertrainer des MTV für ein spielerisches Aufwärmen von 20-30 Minuten aus.³⁰

4.1.1 Intention

Wie bereits erwähnt, dient das allgemeine Aufwärmen der Aktivierung des Kreislaufs. Es werden die Körperkerntemperatur und die der Muskeln auf bis zu 39 Grad Celsius erhöht, womit eine Verbesserung der Stoffwechselforgänge bewirkt wird. Das Gewebe wird besser durchblutet, wodurch eine erhöhte Sauerstoff- und Substratversorgung erreicht wird. Das Zentralnervensystem reagiert sensibler auf Erregungen und beschleunigt so die Reaktions- und Kontraktionsgeschwindigkeit der Muskulatur.³¹

Im Sinne des Kurskonzepts der Kletterkurse des MTV kommt dem allgemeinen Aufwärmen neben der Verletzungsprophylaxe und der Vorbereitung auf die körperliche Belastung des Weiteren die wichtige Funktion zu, in der Gruppe schlicht und einfach miteinander Sport zu treiben. Die Kurse sind spiel- und spaßorientiert, wodurch zum Aufwärmen die Wahl meist auf kleine Spiele fällt. Durch diese soll ein Team- und Gemeinschaftsgefühl entstehen, soll Kooperation verbessert und ein fairer Umgang

²⁸ KÖSTERMEYER, G. (2014): Peace Performance, S. 202.

²⁹ Vgl. KELLER, P. & SCHWEIZER, A. (2009): Vertikal secrets, S. 190.

³⁰ Vgl. HOCHHOLZER, T. & SCHÖFFEL, V. (2007): So weit die Hände greifen..., S.239-240.

³¹ Vgl. KÖSTERMEYER, G. (2014): Peace Performance, S. 202f.

mit- und untereinander gefördert werden. Insgesamt trägt dies einen wichtigen Teil dazu bei, vertrauens- und verantwortungsvoll miteinander klettern und sich sichern zu können.

4.1.2 Beschreibung einer Auswahl an Spielen

Bei der Entwicklung und Ausführung der Aufwärmspiele sind immer die räumlichen Gegebenheiten sowie die Materialausstattung der jeweiligen Sporthalle zu bedenken. Die Kletterhalle des MTV ist eine recht kleine Halle und beläuft sich ungefähr auf ein Viertel einer kleineren Turnhalle. Die Materialien sind mit einigen verschiedenartigen Bällen, einer kleineren Weichbodenmatte und mehreren kürzeren Seilstücken (u. a.) begrenzt, was einer vielfältigen Auswahl an möglichen Spielen allerdings keinen Abbruch tut. Besteht der Bedarf nach weiterem Material, ist es durch eine sehr gute Kooperation mit der Kindersportschule (Kiss) des MTV möglich, sich dieses problemlos zu beschaffen.

Im Anschluss folgt die Beschreibung einer Auswahl an Spielen, die sich für die Kletterhalle und die bestehende Gruppengröße von bis zu 15 Kindern und Jugendlichen bewährt hat. Die Spiele stammen aus einem gesammelten Repertoire verschiedener Trainer und dienen dem Austausch untereinander sowie einer Orientierung für neue Trainer und Betreuer.

Spinne: Ein Kind kniet als die Spinne auf der Weichbodenmatte, welche in der Mitte der Halle liegt. Aufgabe der übrigen Kinder, der Fliegen, ist es, von der einen Seite der Halle auf die anderen zu gelangen, unter der Bedingung, dass sie die Matte mit einer ganzen Hand abschlagen. Werden sie von der Spinne berührt, sind sie gefangen und ebenfalls Spinne. Wenn alle zur Spinne geworden sind, ist das Spiel vorbei bzw. die letzte Fliege ist der Gewinner und kann in der folgenden Runde die Rolle der Spinne übernehmen.

Altersgruppe: Kinder

Gruppengröße: beliebig

Virus: 2-3 Softbälle befinden sich als die Viren im Spiel. Alle Spieler können sich diese nehmen und andere abwerfen, welche infolgedessen infiziert sind und sich zum Zeichen, dass sie krank sind, auf den Boden setzen müssen. Sie strecken einen Arm aus und werden geheilt, indem ihnen von denen, die gerade keinen Ball haben, aufgeholfen wird. Mit Ball sind 3 Schritte erlaubt. Das Spiel hat kein Ende und wird daher durch den Spielleiter beendet.

Altersgruppe: Kinder

Gruppengröße: beliebig

Mr. X: Die Kinder stellen sich mit geschlossenen Augen in einer Reihe nebeneinander auf. Der Spielleiter tippt beliebig viele von ihnen an, welche nach einem Startzeichen zum Fänger werden. Nach dem Prinzip von „Versteinern“ kann im Folgenden gespielt werden, bis alle versteinert sind und eine neue Runde beginnt.

Altersgruppe: Kinder

Gruppengröße: beliebig

Spiegelversteinern: 1-3 Fänger fangen die übrigen Kinder, welche in der Position verharren, in der sie gefangen wurden. Befreit werden sie, indem ein anderes Kind einem Spiegelbild gleich vor ihnen exakt dieselbe Körperhaltung einnimmt.

Altersgruppe: Kinder

Gruppengröße: beliebig

Giftzwerg: Alle Kinder stellen sich um ein Kind herum auf und berühren es mit einem Finger. Das Kind aus der Mitte erzählt eine Geschichte. Fällt in der Geschichte das Wort Giftzwerg bzw. ein beliebiges vereinbartes Wort, laufen alle Kinder weg und der Erzähler versucht sie zu fangen. Gefangene werden selbst zu Fängern. Gespielt wird, bis alle gefangen sind.

Altersgruppe: Kinder

Gruppengröße: beliebig

Fli-Fla-Flu: Zwei Teams spielen gegeneinander und stellen sich hintereinander bei ihrem jeweiligen Startpunkt auf. Die beiden Startpositionen sind durch eine bestimmte markierte Strecke miteinander verbunden. Auf Kommando startet jeweils der Erste aus beiden Mannschaften und läuft schnellstmöglich die Strecke entlang. Treffen sich die beiden, bleiben sie stehen und spielen einmal Fli-Fla-Flu nach den bekannten Regeln. Der Verlierer verlässt die Strecke und stellt sich wieder bei seinem Team hinten an. Der Gewinner darf sofort auf der Strecke in Richtung des Startpunktes des anderen Teams weiterlaufen bis ihn der nächste Gegenspieler, der in dem Moment losgelaufen ist, in dem sein Teamkollege das Fli-Fla-Flu verloren hat, erreicht. Erreichen sie sich, wird wieder eine Runde Fli-Fla-Flu gespielt und das Prozedere beginnt von Neuem. Ein Team erhält einen Punkt, wenn ein Spieler einen festgesetzten Punkt ca. 1-2 Meter von dem gegnerischen Startpunkt entfernt erreicht hat. Das Team, welches am Ende die meisten Punkte hat, gewinnt.

Altersgruppe: Kinder, Middis (Jugendliche)

Gruppengröße: ca. 6-10

Drei gewinnt: Am Boden wird eine ausreichend große Version des Spielfelds von „Drei gewinnt“ (3x3 Rechtecke) markiert. Zwei Teams spielen gegeneinander und stellen sich in gleicher Entfernung von dem markierten Spielfeld auf. Die ersten Drei von jedem Team bekommen jeweils einen Gegenstand. Innerhalb eines Teams sind diese gleichartig, unterscheiden sich aber zu denen des anderen Teams. Auf Kommando startet der jeweils Erste aus beiden Teams, läuft schnellstmöglich zum Spielfeld und legt seinen Gegenstand in eines der Felder.³² Er läuft umgehend zu seinem Team zurück und nach Abklatschen darf der nächste starten und verfährt genauso wie der Erste. Liegen alle drei Gegenstände eines Teams in den Feldern und bilden noch keine Reihe, darf erneut durch Abklatschen der Nächste der Reihe einen Gegenstand umlegen. Dies wiederholt sich so lange, bis sich die drei Gegenstände einer Mannschaft in einer Reihe befinden. Dieses Team hat dann gewonnen und es wird die nächste Runde gespielt.

Altersgruppe: alle

Gruppengröße: ca. 6-10

Ball unter der Schnur: In der Mitte der Halle wird ungefähr auf Kniehöhe ein Seil gespannt und teilt die Halle in zwei ca. gleichgroße Spielfelder. Zwei Teams spielen gegeneinander und versuchen mit den Bällen durch Rollen unter der Schnur hindurch die gegenüberliegende Wand des gegnerischen Spielfeldes zu berühren. Gelingt dies, bekommt das jeweilige Team einen Punkt. Die andere Mannschaft versucht das durch Abwehren der Bälle zu verhindern und gleichzeitig natürlich ebenfalls Punkte zu machen. Das Team, das am Ende die meisten Punkte gesammelt hat, gewinnt.

Altersgruppe: Kinder, Middis (Jugendliche)

Gruppengröße: beliebig

Quitschi: Wie in „Ball unter der Schnur“ dient ein Seil zur Unterteilung der Halle in zwei Hälften. Es sind mehrere Bälle (4-6) im Spiel und die beiden Teams versuchen sich gegenseitig abzuwerfen. Abgeworfene Spieler verlassen das Spielfeld und setzen sich hinaus. Fängt ein Spieler einen Ball, ruft er „Quitschi“ und alle abgeworfenen Teammitglieder dürfen wieder ins Feld. Gewonnen hat das Team, das alle gegnerischen Spieler abgeworfen hat.

Altersgruppe: Kinder, Middis (Jugendliche)

Gruppengröße: beliebig

³² Für mehr Informationen siehe Regeln für „Drei-Gewinnt“ oder „Tic-Tac-Toe“

Weitere Spiele:

- **Merkball**
- **Feuerkreisel**
- **Sitz Hase!**
- **Seeungeheuer**
- **Papa Schlumpf**
- **Riesenkrake**
- **Gruppenseilspringen**
- **Eckenfangen**
- **Füßefangen**
- **Schiffeversenken**
- **Turmball**

Die Liste kleiner Spiele ist lang und die Variationsmöglichkeiten der aufgeführten Spiele beträchtlich, weshalb hier eine äußerst knappe Beschreibung ausreichen muss und auf den Einfallsreichtum der Trainer und Betreuer sowie ihren ständigen Austausch untereinander gesetzt wird. Weitreichender Input kann man sich bei Döbler (2018)³³ und Döhring (2016)³⁴ holen.

4.2 Spezifisches Aufwärmen (Einbouldern)

Das spezifische Aufwärmen besteht in den Kursen aus dem „Einbouldern“. Dabei klettern die Kinder und Jugendlichen in Absprunghöhe hintereinander im Quergang durch die Halle. Vorgabe ist es, mindestens 2-3 Runden in langsam steigender Schwierigkeit zu klettern. Zum Beginn sind die größten und einfachsten Griffe zu nehmen. 10-20 Boulder sind laut Keller (2009) notwendig, damit die Muskeln voll einsatzfähig sind.³⁵

4.2.1 Intention

Das spezifische Aufwärmen dient der Aktivierung und Vorbereitung der für die jeweilige Sportart relevanten Muskulatur, Bänder und Sehnen, was für die Verletzungsprophylaxe unerlässlich ist. Besonders die Hand-, Arm- und Schultermuskulatur des Kletterers sind einer hohen Belastung ausgesetzt und bedürfen einer ausreichenden, stufenweise vorgenommenen Gewöhnung.³⁶ Ein Verletzungsschutz wird durch das Aufwärmen erreicht, indem es eine Abnahme der viskoelastischen Reibungswiderstände in den

³³ DÖBLER, E. & DÖBLER, H. (2018): Kleine Spiele.

³⁴ DÖHRING, V. (2016): Kleine Spiele zum Beginn und Ende der Sportstunde.

³⁵ Vgl. KELLER, P. & SCHWEIZER, A. (2009): Vertikal secrets, S. 191.

³⁶ Vgl. KELLER, P. & SCHWEIZER, A. (2009): Vertikal secrets, S. 191.

Muskeln, Sehnen und Bändern bewirkt. Die Produktion der Synovia, der Gelenkflüssigkeit, hat eine Diczunahme der Gelenkknorpel zur Folge, wodurch Druck- und Scherkräfte besser aufgefangen werden können.³⁷ Besonders bei den kleineren, empfindlicheren Gelenken und den feinen und dünneren Sehnen und Bändern der Finger ist dies von großer Wichtigkeit. Anfällig für Verletzungen sind insbesondere die Ringbänder des Fingergrund- und Mittelglieds. Untersuchungen zeigten, „dass sich während der ersten 100-120 Kletterzüge die Ringbänder bei der aufgestellten Fingerposition um durchschnittlich 0,6 mm aufdehnen“³⁸ und damit erst für große Belastungen gewappnet sind.

4.2.2 Spielerische Variationen des Einboulderns

Doch auch im Bereich des Einboulderns können relativ schnell kleine Aufgaben und Spiele für Abwechslung bei dem eher trockenen Pflichtteil des Einboulderns sorgen. Zusatzaufgaben können als kleine Herausforderung, Partnerübungen zur Stärkung des Miteinanders und des Gemeinschaftsgefühls dienen.

Einige Beispiele:

- **Einbouldern mit Zusatzaufgaben** (Griffwechsel, Drehung in der Wand, leises Treten, Trittwechsel, keine Griffwechsel usw.)
- **Partnerklettern** (Arme oder Beine sind miteinander verbunden, Arme sind verschränkt, Partner halten sich an den Händen)
- **Ballspiel an der Wand** (Auf Zuruf muss ein Ball gefangen und zurückgeworfen, -geköpft oder -geschossen werden)
- **Zooklettern** (Quergang in Bewegungsnachahmung eines bestimmten Tieres)
- **Klettern mit Handicap** (Quergang blind, mit weniger Fingern, nur mit bestimmten Griffen, Ball unterm Arm oder zwischen den Beinen, mit Stift auf dem Fuß balancieren)

4.3 Bouldern und Boulderspiele

Üblicherweise wird nach dem Einbouldern noch ein Boulderspiel gespielt. Kann dies bei den Jugendlichen hin und wieder durch eine Krafttrainings- oder Dehneinheit ersetzt werden, ist es für die Kinder und die mittlere Altersstufe in der Regel fester Bestandteil eines Kurses und sollte sich im zeitlichen Rahmen von 15-20 Minuten befinden.

³⁷ Vgl. KÖSTERMEYER, G. (2014): Peace Performance, S. 203.

³⁸ Vgl. KELLER, P. & SCHWEIZER, A. (2009): Vertikal secrets, S. 192.

4.3.1 Sicherheit beim Bouldern

Während beim Einbouldern die Risiken eines Sturzes durch die Vorgaben, seitwärts und nahezu auf Bodenhöhe zu klettern und dem Vordermann ausreichend Platz zu lassen, leicht gering gehalten werden können, bedarf es sowohl beim freien Bouldern als auch bei einigen Boulderspielen expliziterer Regeln, welche verbindlich einzuhalten sind. So ist es strengstens untersagt, über und untereinander zu klettern. Das große Verletzungsrisiko durch einen Sturz eines Boulderers auf einen anderen ist offensichtlich. Ebenfalls soll dies durch das Verbot vermieden werden, sich in dem kleinen Boulderbereich auf den Matten hinzulegen und auszuruhen. Kann im Bereich, welcher durch die Absicherung mit dicken Matten explizit fürs Bouldern gekennzeichnet ist, beliebig hoch geklettert werden, so darf die gekennzeichnete Linie in dem Bereich, in dem sich die Kletterrouten befinden und der Boden lediglich mit einer dünnen Matte ausgelegt ist, mit den Füßen nicht überklettert werden. Des Weiteren ist ein Sprung oberhalb einer definierten Absprunghöhe zu vermeiden. Stattdessen wird auf Absprunghöhe heruntergeklettert, um einen kontrollierten Sprung auf eine freie Fläche gewährleisten zu können. Ist ein Abklettern aufgrund zu hoher vorangegangener Belastung und folglich Erschöpfung nicht mehr möglich, muss gewährleistet sein, dass der vermeintliche Landebereich frei von anderen Boulderern ist. Ein warnender Ausruf als Ankündigung des baldigen Absprungs ist ratsam.

Insgesamt gilt der Leitsatz „Aufeinander achtgeben und sich helfen“. Befindet sich beispielsweise ein Kletterer in einer schwierigen Position und es droht ein unkontrollierter Sturz, geben die anderen Boulderer Ratschläge, was am besten zu tun ist und „spotten“ ihn, um zu helfen, einen möglichst sichern Sturz herbeizuführen. Dies wird erreicht, indem die Hände des „Spotters“ den fallenden Oberkörper stützen und so für eine Landung auf den Beinen sorgen.

4.3.2 Intention

Sobald für die Sicherheit gesorgt ist, steht dem Erfahrungsspektrum, welches Bouldern und die Boulderspiele bieten, nichts mehr im Wege. Rücken im Anschluss die Boulderspiele in den Fokus unserer Betrachtungen, werden nun zuerst die Erfahrungsmöglichkeiten untersucht, die Bouldern, Boulderspiele eingeschlossen, im Allgemeinen bewirken können. Um was genau geht es also beim Bouldern? Welche Möglichkeiten bietet es?

Im Grunde ist Bouldern (in der Halle) durch das klare Vorhaben gekennzeichnet, von einem definierten Startgriff zu einem definierten Endgriff zu gelangen. Dieses Ziel, das Erreichen und kontrollierte Halten des Endgriffes, wird verfolgt, indem sich der Boulderer lediglich mit den dem Körper zur Verfügung stehenden Mitteln und den exakt vorgegebenen Griffen und Tritten vom Startgriff bis zum Zielgriff bewegt. Hat man dieses

Ziel bei einem Boulder erreicht, hält den Boulderer in der Regel nichts mehr bei diesem Boulderproblem und er sucht sich ein Neues. Schafft er den Boulder dagegen nicht, wird in zahlreichen Versuchen mit hoher Anstrengung versucht, dies zu ändern. Was führt also zu dieser Änderung, dem Wechsel von „nicht geschafft“ zu „geschafft“? Eine solche Verbesserung kann vielerlei Art sein. Ist eine Leistungsverbesserung im Sinne eines deutlichen Kraft- und Ausdauerzuwachses durch ein knapp eineinhalbstündiges Training pro Woche lediglich in geringem Maße möglich, so lässt sich durch eine individuelle Bewegungsoptimierung viel erreichen und verbessern. Diese wird angestrebt und ist aufgrund der bereits angesprochenen zahllosen Kombinationen aus Stellung und Art der Griffe in ihren Formen und Facetten grenzenlos. Winter (2000) spricht vom Klettern als einer „offenen Bewegungsfertigkeit“.³⁹ In dieser sind die Möglichkeiten der Bewegungs- und Körpererfahrung unbegrenzt. Die Kinder und Jugendlichen lernen ihren Körper wahrzunehmen, auf ihn zu achten und sich seiner bewusst zu werden. Verstärkt wird dies durch den ständigen Austausch zwischen den Kletterern und Boulderern. Bewegungsoptionen und Bewegungslösungen werden erarbeitet, diskutiert, verworfen und getestet. In reger Kommunikation geschieht also ein kreativer Lösungsfindungsprozess. Dies fördert ein Gemeinschaftsgefühl und ein Gefühl des Miteinanders in hohem Maße. Bei Erfolgen des Einzelnen freut man sich gemeinsam und verleiht seiner gegenseitige Anerkennung Ausdruck („Klettererfaust“). In diesem Rahmen können auf allen Leistungsebenen Erfolgserlebnisse erfahren werden. So eignet sich das Klettern und Bouldern hervorragend für Kinder und Jugendliche, von einer eventuell ungünstig attribuierten Bezugsnormierung zu einer positiven zu gelangen. Der Vergleich mit anderen, mit Stärkeren, rückt bei der Freude, unter größter Anstrengung einen Boulder geschafft oder auch „nur“ einen Griff weitergekommen zu sein oder einen Griff eine Sekunde länger gehalten zu haben, in den Hintergrund. In den Vordergrund rücken die eigene Entwicklung und der eigene Fortschritt. So entsteht Selbstvertrauen Hand in Hand mit einem Zuwachs an Eigeninitiative, wodurch mit positiver Auswirkung auf die generelle Handlungsfähigkeit und mit einem allgemeinen Wohlbefinden gerechnet werden kann.

Wird Bouldern eher in Kleingruppen von ca. 3-5 Personen betrieben, werden die vorangehenden Boulderspiele in der Regel mit der gesamten Gruppe gespielt. Im Vordergrund stehen erneut Spiel und Spaß, die Bewegung in der Gruppe und das entstehende Gemeinschaftsgefühl und Miteinander. Gefördert werden außerdem, wie es vielen Sport- und Boulderspielen eigen ist, Erfahrungen im Bereich des Wettstreits. Gefühle von Spannung werden erlebt, Teamgeist und Kommunikation sind gefragt.

³⁹ WINTER, S. (2000): Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen, S. 19.

4.3.3 Herausforderungen bei der Umsetzung von Boulderspielen

Wie bei der Planung der Aufwärmspiele müssen bei der der Boulderspiele die lokalen Gegebenheiten berücksichtigt werden. In erster Linie ist darauf zu achten, dass die Sicherheit der Spieler gewährleistet wird. Da beispielsweise die Halle des MTV eher klein ist, muss Sorge getragen werden, dass der begrenzte Platz nicht zu einer Kollisionsgefahr führt. Ein weiterer wichtiger Aspekt sind die meist deutlichen Leistungsunterschiede innerhalb einer Gruppe. Da wie erwähnt viele Spiele dem Prinzip des Wettkampfs folgen, was sich in der Umsetzung oft durch die Anforderung zeigt, möglichst schnell oder „stark“ zu klettern bzw. zu bouldern, ist in vielen Fällen ein Team so schnell und „gut“ wie sein schwächstes Glied. Dies stellt die Betreuer vor eine schwierige soziale Herausforderung. Kinder und Jugendliche können ehrgeizig sein und haben oft keine Scheu, einem Mitspieler die Schuld z.B. am verpassten Sieg zu geben, ihn in die Verantwortung zu nehmen und ihrem Ärger und Enttäuschung freien Lauf zu lassen. Hier ist es Aufgabe der Trainer, feinfühlig mit derartigen Situationen umzugehen. Spiele müssen eventuell angepasst und die Teameinteilung überlegt vorgenommen werden. Gleichzeitig kann diese Problematik aber auch als Chance genutzt werden, die Kursteilnehmer explizit erfahren zu lassen, welch schönes Gefühl es ist, einen eventuell leistungsschwächeren Mitspieler unterstützt zu haben.

4.3.4 Beschreibung einer Auswahl an Boulderspielen

Die folgende knappe Beschreibung und Auflistung einiger Boulderspiele sollen erneut dem Austausch, der Orientierung und der Anregung dienen.

Flüster-Bouldern: Die Kinder sollen eine bestimmte Strecke bouldernd, ohne herunterzufallen und ohne abgeworfen zu werden, zurücklegen. Ein bis zwei Kinder versuchen mit verbundenen Augen die Kletterer mit Softbällen abzuwerfen. Diese befinden sich hinter einem Seil, das in zwei bis drei Meter Entfernung zur Kletterwand als Begrenzung gespannt wurde. Dabei orientieren sie sich an den Geräuschen, die die Boulderer verursachen. Helfer holen ihnen die Bälle. Hat ein Kind das Ziel erreicht, wechseln Werfer und Helfer.

Boulderbrennball: Gespielt wird nach den bekannten Brennball- Regeln. Allerdings muss nicht eine Strecke laufend zurückgelegt werden, sondern bouldernd. Definierte Griffe in bestimmten Abständen sind die Safe-Points.

Katz und Maus: Im Boulderbereich sind verschiedenste Gegenstände, „die Käsestücke“, verteilt. Ein bis zwei Katzen bewachen diese kniend. Die Mäuse sind an der Wand und versuchen sich die Stückchen zu schnappen und wieder an der Wand zu

sein, bevor sie von einer Katze abgeschlagen werden. Wurden sie von der Katze berührt, müssen sie den Käse fallen lassen und an die Wand zurückkehren. Geholte Gegenstände sind an der Wand zu befestigen. Gespielt wird, bis die Mäuse den gesamten Käse ergattert haben.

Countdown: Die Kinder befinden sich in einer variierenden vorgegebenen Position in einer bestimmten Entfernung zur Boulderwand. In der ersten Runde wird von zehn abwärtsgezählt, in der zweiten von neun usw. bis null. Wird zu zählen begonnen, laufen (springen, hüpfen...) die Kinder schnellstmöglich an die Boulderwand und halten sich an dieser fest (Füße vom Boden weg). Sind bei Ablauf der Zeit Füße noch am Boden, wird eine festgelegte spielerische Aufgabe (z.B. fünf Hampelmänner) erfüllt.

Der Reihe nach: Die Kinder befinden sich an der Boulderwand. Erst dann bekommen sie vom Spielleiter ein Kriterium (Größe, Alter ect.), nach welchem sie sich anschließend in der Wand sortieren müssen, ohne den Boden zu berühren.

Abkleb-Bouldern: Eine geeignete Boulderstrecke wird vorgegeben und soll vom Anfang bis Ende geklettert werden. Bei Erreichen des Endes darf jeder einen beliebigen Griff abkleben, der vom da an nicht mehr verwendet werden darf.

Scrabbel-Bouldern: In der Mitte einer Boulderstecke befindet sich ein Behältnis mit vielen kleinen Zetteln, auf denen jeweils ein Buchstabe steht. Zwei Teams drehen jeweils auf ihren Seite einer markierten Strecke schnellstmöglich Runden und sammeln so viele Zettel wie möglich, welche sich in einem Behältnis in der Mitte der Strecke befinden. Pro Runde darf ein Kletterer nur einen Zettel nehmen. Nach Ablauf der Zeit haben die Kinder einige Minuten, um aus den gesammelten Buchstaben Worte zu bilden. Das Team, das die meisten Buchstaben in Worte verbaut hat, gewinnt.

Weitere Spiele, die sich in der Halle des MTV bewährt haben:

- Schattenklettern
- Griffe ansagen
- Feuer, Wasser, Blitz
- Transport-Staffeln
- Abwerfbouldern
- Mattenklettern
- Kleidertausch
- Stopbouldern
- Virus
- Völkerball
- Quiz- Bouldern
- Picasso-Bouldern
- Casino-Bouldern
- Familie Mayer
- Stifte versenken
- Boulder-Stationen

Eine Beschreibung dieser Spiele würde hier zu weit führen und wird den Kursen des MTV separat zur Verfügung gestellt. Für weitere Anregungen gibt es eine Vielzahl an Literatur.⁴⁰

4.4 Klettern

Spielt das Aufwärm- und Boulderspiel wie oben dargelegt eine sehr wichtige Rolle, stellt doch das freie Klettern oder Bouldern den Hauptteil (ca. 45 Minuten) des Kurses dar. Die neuen Kinder und Jugendlichen erwerben in den ersten Wochen des Kursjahres das grundsätzliche Know-how des Kletterns und Sicherns. Während dieser Zeit steht es ihnen frei, sich an beliebigen Routen und Bouldern zu probieren. Den Betreuern kommt neben der unumgänglichen und wichtigen kontrollierenden und überprüfenden Rolle hauptsächlich eine unterstützende, helfende und motivierende zu.

4.4.1 Sicherheitsmaßnahmen beim Klettern im MTV

Natürlich ist ein genaues und gutes Sichern ein wesentlicher Bestandteil des Kletterunterrichts. Bevor jedoch das Sichern an sich ins Zentrum unserer Betrachtungen rückt, sollen erst kurz in Anlehnung an Vorgaben des Deutschen Alpenvereins (DAV)⁴¹ und einschlägiger Fachliteratur⁴² die Übereinkünfte der Klettertrainer und -betreuer, welche Sicherheitsstandards anzuwenden sind, dargelegt werden.

Grundsätzlich besagen diese, dass jedes Mal, bevor der Kletterer einer Seilschaft beginnt, in eine Route einzusteigen, zusätzlich zu dem „Partnercheck“, den Kletterer und Sicherer immer durchzuführen haben, dieser ebenfalls nochmal von einem Trainer durchgeführt wird. Der Partnercheck beinhaltet die Überprüfung, ob 1) der Gurt richtig angelegt wurde, ob 2) Anseilknoten und Anseilpunkt korrekt sind und ob 3) der Karabiner und das Sicherungsgerät richtig am Gurt und mit dem Seil verbunden sind.⁴³

Zu 1) Mit das Wichtigste beim Hüftgurt ist, dass dieser oberhalb des Beckenknochens so fest zugezogen wird, dass der Gurt nicht über diesen wieder hinunterrutschen kann. Dadurch wird vermieden, dass ein Kletterer im Falle eines Sturzes kopfüber aus dem Gurt hinausrutscht. Des Weiteren dürfen keine Gurteile verdreht sein, da dies die Haltekraft des Materials herabsetzen kann.⁴⁴ Die Kinder und Jugendlichen ziehen zu Beginn des Kletterns gemeinsam ihren Gurt an, welcher im Anschluss einmalig auf seine

⁴⁰ Siehe bspw. Marschner (2008) und Neumann (2002)

⁴¹ DEUTSCHER ALPENVEREIN (2018): Indoor-Klettern.

⁴² Siehe bspw. Perwitzschky (2015) und Winter (2000)

⁴³ Vgl. DEUTSCHER ALPENVEREIN (2018): Indoor-Klettern, S. 44-45.

⁴⁴ DEUTSCHER ALPENVEREIN (2018): Indoor-Klettern, S. 17.

Korrektheit geprüft wird. Sollte er währenddessen aus- und wieder angezogen werden, ist eine erneute Kontrolle vorzunehmen.

Zu 2) Konsens im MTV ist ein Anseilen mittels Achterknoten. Dieser gilt neben dem doppelten Bulin als optimaler Anseilknoten.⁴⁵ Er ist einfach zu vermitteln und bietet eine hohe Sicherheit.⁴⁶ Kann sich dieser zwar bei Stürzen relativ fest zuziehen, ist er doch durch seine Struktur im Vergleich zu einer seiner Alternativen, dem doppelten Bulin, deutlich leichter zu überprüfen und wird daher als Sicherungsknoten für die Kurse bevorzugt. Überprüft wird dieser durch die 5 jeweils parallellaufenden Seilstückepaare. Das aus dem Knoten ragende Endstück des Seils ist zwischen 10 und 20cm lang und der Knoten ist an allen herausragenden Seilstücken zuzuziehen.⁴⁷ In den Kursen wird diese Länge der Einfachheit halber mit der Umschreibung „ca. zwei Fäuste lang“ beschrieben. Man seilt sich in die dafür vorgesehene Anseilschleufe ein. Gibt es auch Gurte, bei denen man sich anders einbindet, gilt generell, dass Anweisungen des Herstellers zu folgen sind. Um sicher zu stellen, dass hier alles korrekt abläuft, gibt es im MTV den Sicherheitsbeauftragten, der sich um entsprechendes Material kümmert.

Zu 3) Die Wahl des Sicherungsgeräts in den Kursen des MTV ist auf das Grigri gefallen. Dies bietet aufgrund seiner Halbautomatikfunktion eine zusätzliche Sicherheit, da es bei Belastung automatisch blockiert. Gerade bei konzentrationsschwächeren und leicht ablenkbaren Kindern und Jugendlichen ist dies eine sehr sinnvolle Funktion, da durch den regen Übungsbetrieb in der Halle eine gewisse Unruhe unumgänglich ist. Außerdem muss der durch den stürzenden oder hängenden Kletterer verursachten Sturz- oder Seilzug nicht aus eigener Kraft gehalten werden, was gerade schwächeren Kindern zugutekommt.⁴⁸ Blockiert das Gerät in der Regel auch von allein, so ist es nichtsdestotrotz strengste Vorgabe, dass das Sicherungsseil stets von der Sicherungshand umschlossen ist. Erst so wird gewährleistet, dass das Grigri in jedem Falle blockiert. Auf das Sichern mit dem Grigri an sich und was dabei genau zu beachten ist, wird im weiteren Verlauf nochmals genauer Bezug genommen.

Neben dem Partnercheck ist auch auf den Gewichtsunterschied zwischen Kletterer und Sicherer zu achten. Ist der Kletterer deutlich schwerer als der Sicherer, erhöht sich im Falle eines Sturzes das Verletzungsrisiko sowohl für den Kletterer als auch für den Sichernden. Je höher der Unterschied ist, desto stärker wird es den Sicherer nach

⁴⁵ DEUTSCHER ALPENVEREIN (2014): Handbuch Ausbildung des Deutschen Alpenvereins, Kapitel: Sicherung S. 15.

⁴⁶ Ebd., S16.

⁴⁷ DEUTSCHER ALPENVEREIN (2018): Indoor-Klettern, S. 36.

⁴⁸ Vgl. PERWITZSCHKY, O. (2015): Klettern, S. 41.

oben ziehen und der Kletterer dementsprechend weiter fallen. Die Gefahr einer Kollision von Sicherer und Kletterer steigt und die erhöhten Körperbeschleunigungen bergen ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Um dies zu vermeiden, darf beim Nachstieg-Klettern laut DAV (2009) der Kletterer nicht mehr als das 1,5 -fache des Sichernden wiegen.⁴⁹ Perwitzschky (2015) spricht sich der Einfachheit halber für einen maximal zulässigen Unterschied von 15 kg aus.⁵⁰ Befindet sich der Kletterer dagegen im Vorstieg, so darf er nicht mehr als das 1,1 bis 1,2-fache des Sichernden wiegen.⁵¹

Des Weiteren ist auf die korrekte Positionierung des Sicherers zu achten, auf das anfängliche Spotten, bevor die erste Zwischensicherung (Abk.: Exe) geklippt wurde und natürlich generell auf die Richtigkeit des gesamten Sicherungsprozesses und das korrekte Einhängen des Seils in die Exen. Diese Punkte werden ebenfalls später nochmals weiter erläutert.

Auch ist in den Kursen des MTV eine zusätzliche Hintersicherung durch einen weiteren Kursteilnehmer beim Sichern üblich. Dieser hält das Bremsseil in geeignetem Abstand zum Sicherer mit beiden Händen und sorgt derart für eine zusätzliche Sicherung. Gerade bei Anfängern ist ein Hintersicherer einzusetzen.

4.4.2 Intention

Neben den vielfältigen Erfahrungen, die die Kinder und Jugendlichen bei den Aufwärm- und Boulderspielen und dem Bouldern machen können, zeichnet sich das Klettern zusätzlich durch ein besonderes Spannungs- und Wagniserleben aus. Nach Neumann (1997) beinhaltet dies, dass Wagnisse aufgesucht, ausgehalten und aufgelöst werden. Der Kletterer macht ein ihm in Schwierigkeit und Anforderungen passendes Problem, eine Kletterroute, ausfindig, versucht sich in kontinuierlicher Beschäftigung daran und bewältigt bei der Suche nach einer Lösung Unsicherheit und Höhenangst. Er hält durch und aus, bis er eine Auflösung des Kletterproblems erreicht hat.⁵² Dies schafft Selbstvertrauen und kann „zu persönlichkeitsbildenden Erfahrungen im Bereich des Angst-Selbstkonzeptes (...) führen“.⁵³ Auch die Besonderheit, die das gegenseitige Sichern mit sich bringt, ist nochmals explizit zu betonen. Der Kletterer begibt sich mit zunehmender Höhe zunehmend subjektiv spürbar in einen Gefühlszustand, in welchem die eigene Sicherheit durch einen möglichen Sturz bedroht wird. Dies kostet Überwindung, bedarf des Mutes und vor allem eines hohen Maßes an Vertrauen in seinen Sicherungspartner. Und nichts ist beim Klettern wichtiger, als dass dieses nicht enttäuscht wird. Mit oberster Priorität muss den Kindern und Jugendlichen in den Kursen vermittelt

⁴⁹ Vgl. DEUTSCHER ALPNVEREIN (2018): Indoor-Klettern, S. 52.

⁵⁰ Vgl. PERWITZSCHKY, O. (2015): Klettern, S. 31.

⁵¹ Vgl. DEUTSCHER ALPNVEREIN (2018): Indoor-Klettern, S. 66.

⁵² Vgl. NEUMANN, P. (1997): Vom Sportlichen Wagnis zur Wagniserziehung im Sport, S. 155-167.

⁵³ WINTER, S. (2000): Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen, S. 24.

und deutlich gemacht werden, dass sie mit dem „Sicherungsseil“ in ihrer „Sicherungshand“ eine Verantwortung für den Kletterer tragen, die größer kaum sein könnte. Sie lernen, aufmerksam, fokussiert und pflichtbewusst dieser Aufgabe nachzukommen.

5. Grundsätze der Methodik im Sportunterricht

Ging es in den vorangegangenen Punkten um didaktische Konzepte und allgemeine Inhalte der Kurse, wird unter diesem Punkt erst einmal ein Überblick über theoretische Grundlagen der (Sport-)Methodik geschaffen, welche im darauffolgenden Punkt bei der Vermittlung spezifischer Inhalte ihre praktische Anwendung finden.

Im Allgemeinen ist der Begriff der Methodik – im Sinne von Lehrmethoden im Unterricht – ein äußerst weitläufiger. Bereits Mayer (1994)⁵⁴ zitiert in der Zusammenstellung und Diskussion über die „Unterrichtsmethoden“ in seinem gleichnamigen Werk Herwig Blankertz (1975), der in seinem Buch „Theorien und Modelle der Didaktik“ von den Unterrichtsmethoden als „Tummelplatz“ der didaktischen Hintertreppenliteratur und der haltloser Behauptungen“ spricht.⁵⁵ Es gebe „kaum einen anderen Problembereich der Erziehungswissenschaft, in dem (...) ein ähnlich großes Durcheinander in der Begriff- und Theorienbildung herrscht wie in der Unterrichtsmethodik“.⁵⁶

Bezieht man sich rein auf die Vermittlung von Sport, so liegen die Ursache für die unüberschaubare Anzahl methodischer Konzepte, Empfehlungen und Maßnahmen auf der Hand. Je nach Sport- oder Bewegungsart variieren der Vermittlungsschwerpunkt sowie die Intention der Vermittlung im Hinblick auf die vielfältigen pädagogischen Perspektiven auf den Sport beträchtlich. Die Wahl der Methode steht also immer in einem engen Zusammenhang mit Inhalten und Zielen des Unterrichts und ist nicht aus dem Gesamtkonstrukt didaktischer Überlegungen und Vorentscheidungen zu lösen.⁵⁷ Damit würde eine sachgerechte, vollständige und differenzierte Darlegung über die Methoden im Sportunterricht den Rahmen dieser Arbeit sprengen und so wird sich im Folgenden auf ein grundlegendes Verständnis von Unterrichtsmethoden verständigt.

5.1 Methoden als Teil didaktischer Entscheidungen

Nach Bräutigam (2014) sind Methoden „mehr oder weniger bewusst eingesetzte Strategien zur Problemlösung und systematische Verfahrensweisen der Aneignung und

⁵⁴ Vgl. MEYER, H. (1994): Unterrichtsmethoden, S. 39.

⁵⁵ BLANKERTZ, H. (1975): Theorien und Modelle der Didaktik, S. 18.

⁵⁶ MEYER, H. (1994): Unterrichtsmethoden, S. 38.

⁵⁷ Vgl. BRÄUTIGAM, M. (2011): Sportdidaktik, S. 135.

Vermittlung von Fertigkeiten, Fähigkeiten, Kompetenzen und Einsichten“.⁵⁸ Kurz (1998) fasst sich in seinem Beitrag im Lehrbuch „Methoden im Sportunterricht“ von den Bielefelder Sportpädagogen (1998) kürzer und bezeichnet sie als den „Weg zum Ziel oder [die] Weise der Vermittlung eines Inhalts“.⁵⁹ Damit bringt er sogleich die drei Dimensionen des Begriffs miteinander in Verbindung, in welche die Wissenschaft heute didaktische Lehrerentscheidungen üblicherweise sortiert. Die *Ziele*, welche der Frage WOZU? folgen, werden durch die Methoden, welche dem WIE? nachgehen, mit den *Inhalten*, welche auf das WAS? antworten, in Zusammenhang gebracht. Die methodischen Überlegungen versuchen also, eine Antwort darauf zu finden, wie bestimmte Inhalte wozu vermittelt werden sollen. Hier stellt sich nun die Frage, welche Reihenfolge ratsam ist, also welcher Rangordnung diese drei Bereiche folgen. Haben die Ziel- und Inhaltsentscheidungen Vorrang vor den Methoden oder nimmt die Methode eine übergeordnete Stellung ein?⁶⁰ Dieser Frage muss jeder Lehrende bei der Vermittlung eines spezifischen Inhalts nachgehen und so wird auch später im Zuge der Vermittlung von Klettern und Sichern darauf Bezug genommen.

5.2 Ebenen methodischer Entscheidungen

Neben der Einordnung der Methoden als Teil didaktischer Entscheidungen unternimmt die Lehre der Methodik den Versuch, methodische Handlungen und Entscheidungen der Übersichtlich- und Zugänglichkeit halber weiter zu gliedern und einzuordnen. Hier wird eine Unterteilung in 5 Ebenen vorgenommen:⁶¹

- 1) Allgemeines Unterrichtskonzept
- 2) Unterrichtsschritte
- 3) Sozialformen
- 4) Aktionsformen
- 5) Auswertung

Söll (2005) unternimmt eine andere Unterteilung und spricht von methodischen Maßnahmen, methodischen Verfahrensweisen und Unterrichtsformen.⁶² Im Folgenden wird sich größtenteils auf die Ausführung von Bräutigam (2011)⁶³ und der Bielefelder Sport-

⁵⁸ Ebd., S. 137.

⁵⁹ BIELEFLEDER SPORTPÄDAGOGEN (1998): Methoden im Sportunterricht, S. 12.

⁶⁰ Vgl. BIELEFLEDER SPORTPÄDAGOGEN (1998): Methoden im Sportunterricht, S. 11-12.

⁶¹ Ebd., S. 17-20.

⁶² Vgl. SÖLL, W. (2005): SPORTunterricht sportUNTERRICHTEN, S. 199.

⁶³ Vgl. BRÄUTIGAM, M. (2011): Sportdidaktik, S. 140-143.

pädagogen (1998) bezogen. Ein kurzer Vergleich zu Söll (2005) wird gezogen und gegebenenfalls Ergänzungen vorgenommen.

Zu 1) Das *allgemeine Unterrichtskonzept* betrifft die allgemeine Gestaltung des Unterrichts. Hier wird die grundlegende Umsetzung des Unterrichts unterteilt nach den Prinzipien des geschlossenen oder des offenen Unterrichts. Ist ersteres gekennzeichnet durch einen hohen Anteil an Lenkung durch den Lehrer, so ist die Selbsttätigkeit der Schüler bezeichnend für das Konzept des offenen Unterrichts. Liegt der Schwerpunkt des einen auf der Aneignung vorgegebener Inhalte, liegt der des anderen auf der selbständigen Auseinandersetzung mit anstehenden Problemen. Hier wird auch von einer Inszenierung des Unterrichts gesprochen. Söll (2005) wählt für das allgemeine Unterrichtskonzept die Bezeichnung „methodische Verfahrensweisen“ und führt ähnlich Kurz (1998) noch die Begrifflichkeiten der darbietenden (deduktiven) Lehrmethode und der entwickelnden (induktiven) Lehrmethode auf.⁶⁴ Außerdem erweitert Söll seine methodische Verfahrensweise mit dem Lehrkonzept der Ganzmethode und der Teilmethode. Dabei wird bei der Ganzmethode eine Bewegungsfertigkeit oder Bewegungshandlung als Ganzheit in einem vermittelt, wohingegen aufgrund der Komplexität der sportlichen Fertigkeit bei der Teilmethode eine Zerlegung der Bewegung oder des Geschehens stattfindet. Solch eine Aufteilung von sportlichen Bewegungsabläufen kann Schwierigkeiten mit sich bringen, da die Teilelemente oft in einer festen Wechselbeziehung zueinanderstehen. Dieser Problematik wird mit der Ganz-Teil-Ganz-Methode begegnet. Dabei wird nach einem ersten Vertrautmachen mit dem Bewegungsablauf als Ganzheit und nach anschließendem gezieltem Üben der Teilelemente eine erneute Integration in den Gesamtablauf vorgenommen.⁶⁵

2) Diese Zerlegung der Bewegungsabläufe in Teilelemente thematisieren Kurz und Bräutigam erst mit dem Unterpunkt der *Unterrichtsschritte* und konkretisieren diese Bewegungsaufteilung bei der Vermittlung komplexer Fertigkeiten durch methodische Reihen einerseits (Kurz) und u.a. durch die geläufigen methodischen Prinzipien

- vom Leichten zum Schweren
- vom Bekannten zum Unbekannten
- und vom Einfachen zum Komplexen

andererseits (Bräutigam). Allgemein gesagt strukturieren Unterrichtsschritte den Unterrichtsablauf und erfolgen in der Bestimmung einzelner Phasen und Etappen.

⁶⁴ Vgl. KURZ, D. (1998): Worum geht es in einer Methodik des Sportunterrichts?, S. 18.

⁶⁵ Vgl. SÖLL, W. (2005): SPORTunterricht sportUNTERRICHTEN, S. 203-205.

3) Mit der *Sozialform* ist die „Gestaltung [der] sozialen Bezüge“⁶⁶ zwischen den Schülern untereinander bzw. zwischen dem Lehrer und den Schülern beschrieben. Gängig sind die Gestaltungsformen des Frontal-, Klassen- und Gruppenunterrichts oder der Partner- und Einzelarbeit. Söll spricht von Unterrichtsformen und unterteilt diese in die beiden Grundprinzipien des lehrerzentrierten und des schülerorientierten Unterrichts.

4) Die *Aktionsformen*, deckungsgleich mit den „methodischen Maßnahmen“ bei Söll, beschreiben die Einzelhandlungen des Lehrers. Es sind zeitlich begrenzte, kleinste Unterrichtseinheiten und sind bewusst gewählt und gestaltet. Sie zeigen sich im Unterrichtsgeschehen durch verbale (z. B. anweisen, erklären, anregen), visuelle (z. B. demonstrieren, darstellen) und praktischen Maßnahmen (z. B. helfen, sichern).

5) Innerhalb der *Auswertung* wird der Unterrichtsablauf überprüft und bewertet, die Wirkung und der Erfolg des Vorgehens wird eingeschätzt und beurteilt.

6. Sicher Sichern und sicher Klettern – Entwurf einer methodischen Vermittlung

Wie angekündigt soll im Folgenden nach einer kurzen Beschreibung der grundlegenden Methodik in den Kursen eine mögliche Vermittlung spezifischer Inhalte dargestellt werden. Gerade bei Inhalten wie Klettern und Sichern ist ein methodisches Vorgehen besonders relevant, da sie durch eine hohe Komplexität hervorstechen und hoher Sicherheitsmaßnahmen bedürfen. Hier ist zu betonen, dass das Augenmerk in vorliegender Arbeit nicht auf der sachgerechten Beschreibung bestimmter Fertigkeiten, und wie diese auszusehen haben, liegt, sondern vielmehr auf der Art und Weise wie diese vermittelt werden können. So wird nicht beschrieben, wie beispielsweise der Achterknoten konkret zu machen ist, wie das Seil in das Sicherungsgerät einzulegen ist oder wie genau der Bewegungszyklus beim Sichern aussieht. Die Trainer und Betreuer der Kurse im MTV verfügen über dieses Wissen und diese Fertigkeiten und in einer ausführlichen Fachliteratur kann Entsprechendes nachgelesen werden⁶⁷. Vielmehr dienen folgende Ausführungen zur Vereinheitlichung der Vermittlung wichtiger Kursinhalte sowie zur Orientierung, wie diese umgesetzt und gestaltet werden können, welche Schwierigkeiten vermehrt auftreten und wie diesen begegnet werden kann.

⁶⁶ KURZ, D. (1998): Worum geht es in einer Methodik des Sportunterrichts?, S. 19.

⁶⁷ Vgl. u.a. Handbuch Ausbildung des Deutschen Alpenvereins (2014), Winter (2000), Perwitschky (2015).

6.1 Grundlegende Methodik des Kursunterrichts

Die Vermittlung von sicherheitsrelevanten Themen, wie sie das Anlegen des Gurts, das Einbinden und das Klettern im Nach- und Vorstieg darstellen, sollte durch eine lehrerzentrierte Unterrichtsform umgesetzt werden. Die Aneignung von Lehrinhalten steht so gemäß dem geschlossenen Konzept im Vordergrund und der Trainer versucht, diese den Kletternovizen „über optimale Lernwege schnell und effektiv“ nahezubringen.⁶⁸ Damit ist die Frage (vgl. 5.1, S28), ob die Methode der Vermittlung Vorrang vor dem Inhalt hat oder umgekehrt, geklärt. Geht es wie bei diesen Inhalten um die Sicherheit der Sportler, bleibt kein Spielraum für Fehler, Inhalte können nicht erfahrend erlernt oder durch offene Lehrmethoden vermittelt werden. Es gibt klare Bestimmungen, wie man mit einem bestimmten Sicherungsgerät zu sichern oder wie man sich beim Klettern zu verhalten hat. Der Inhalt steht also im Vordergrund, da jeder Kletterer lernen muss, sich und seinen Partner fehlerfrei zu sichern.

Innerhalb des lehrerzentrierten und geschlossenen Konzepts finden bei der Vermittlung der Inhalte verstärkt „verbale und visuelle Maßnahmen“ ihre Anwendung. Durch eine von Erläuterungen begleitete Demonstration werden Fertigkeiten am Modell visualisiert und dabei zusätzlich erklärt. Diese stehen am Beginn einer Lehreinheit und müssen fachlich einwandfrei sein. Sind die Inhalte eher einfach wie das Anlegen des Gurtes oder das Nachstiegsichern mit dem Grigri, so findet die Vermittlung nach der Ganzmethode statt. Handelt es sich dagegen um komplexere Themen (Klettern im Vorstieg, Sichern im Vorstieg) ist die Teilmethode anzuwenden.

Nach den Erläuterungen und der Demonstration ist eine Phase des Übens anzusetzen. Diese sollte den Kindern und Jugendlichen ausreichend Zeit geben, die Bewegungsabläufe nachzuvollziehen und zu verinnerlichen bzw. Informationen zu verarbeiten und anzuwenden. Während der Übungsphase sind Korrekturen vorzunehmen, welche durch praktische Maßnahmen (siehe oben S. 31) ausgeführt werden. Diese sind taktile Bewegungs- Wahrnehmungs- und Korrekturhilfen⁶⁹ und können beispielsweise durch eine Bewegungsbegleitung oder -führung und durch konkrete Hinweise umgesetzt werden. Dies kann und sollte in Übungsformen in der Sozialform „Partnerarbeit“ geschehen. Das beschriebene Vorgehen zur Vermittlung zentraler Inhalte, welches für die Kurse des MTV gültig sein soll, findet in den Ausführungen des DAV seine Bestätigung.⁷⁰

⁶⁸ BRÄUTIGAM, M. (2011): Sportdidaktik, S. 140.

⁶⁹ Vgl. BRÄUTIGAM, M. (2011): Sportdidaktik, S. 143.

⁷⁰ Vgl. DEUTSCHER ALPENVEREIN (2014): Handbuch Ausbildung des Deutschen Alpenvereins, Kapitel: Unterricht, S. 13-15.

6.2 Vorbereitungen zum Klettern

Wurde im vorherigen Punkt die grundlegende Methodik des Kursunterrichts des MTV dargelegt, so soll im Folgenden nun auf genauere Inhalte und deren methodische Vermittlung eingegangen werden.

6.2.1 Anlegen des Gurts

Benötigt die Vermittlung des Kletterns und Sicherns im Vor- und Nachstieg, welches durch erhöhte kognitive, motorische und mentale Anforderungen erschwert zu erlernen ist, eine differenziertere Herangehensweise, so ist das Anlegen des Gurts eher geringeren Anspruchs und kann den Kindern und Jugendlichen in einer kurzen Erklärung am Modell beigebracht werden. Der Trainer bedient sich dementsprechend verbaler und visueller Aktionsformen. Gleich zu Beginn einer Kursperiode wird den Kindern und Jugendlichen gezeigt, wie sie selbstständig den Gurt richtig anlegen. Dabei ist es ratsam, eine mit Erläuterungen begleitete Demonstration vorzunehmen, bevor den Kursteilnehmern ein eigener Gurt gegeben wird. Vor allem bei den Jüngeren ist die Aufmerksamkeit erfahrungsgemäß deutlich geringer, wenn sie bereits zu Beginn der Erklärungen einen solchen in der Hand halten. Es herrscht eine größere Unruhe, weil die Kinder kaum davon abzuhalten sind, mit dem Anlegen des Gurtes umgehend zu beginnen, da keiner als Letztes seinen Gurt anhaben will. Doch nicht nur Kinder, auch viele Jugendliche konzentrieren sich, haben sie den Gurt bereits ausgehändigt bekommen, verstärkt auf das Anlegen und es entgehen ihnen wichtige Details aus den unten genannten Punkten. Folgender mit kleinen Hilfen versehener Erklärungsentwurf, kann als Beispiel dienen, wie die Vermittlung zum Erlernen, wie der Gurt anzulegen ist, durchgeführt werden kann:

- 1) Die Hauptbestandteile des Hüftgurts sind der Hüftgürtel, die zwei Beinschlaufen und die Anseilschlaufe.
- 2) Es ist darauf zu achten, dass die Anseilschlaufe vom Körper nach vorne gerichtet ist und dass keine Materialschlaufe verdreht ist.
- 3) Die Verschlüsse der Beinschlaufen sind jeweils nach außen gerichtet.
- 4) Der Gurt ist ähnlich einer Hose anzuziehen.
- 5) Als Erstes wird der Hüftgürtel über die Hüfte und den Beckenknochen gezogen und anschließend so festgezogen, dass er über diesen nicht wieder hinunterrutschen kann.
- 6) Anschließend sind die Beinschlaufen so festzustellen, dass diese bequem sitzen.

Dieser Entwurf, welcher einem geschlossenen Unterrichtskonzept und einer Vermittlung nach Sölls Ganzmethode folgt, ist kurzgehalten und gerade bei Kindern sind nähere Erläuterungen angebracht. Beispielsweise sollte erklärt werden, was der Becken-

knochen ist. Typischerweise haben gerade die Jüngeren Schwierigkeiten, darauf zu achten, dass, bevor sie den Gurt anlegen, auch keine Gurtteile verdreht sind und die Verschlüsse zum Feststellen der Beinschlaufen nach außen gerichtet sind. Dies ist bei der Erklärung also explizit hervorzuheben.

Kleine Spiele/Übungen zum Anlegen des Gurts

Nach der ersten Erklärung und Demonstration wird der Gurt selbständig angelegt und kann von einem Partner kontrolliert werden. Bei den Jüngeren empfiehlt es sich außerdem, in den ersten Kursstunden das Anlegen des Gurts spielerisch noch einmal zu wiederholen. Folgende kleine Auswahl an spielerischen Übungen kann dafür verwendet werden:

- Anlegen des Gurts in Zweierteams mit anschließendem Partnercheck
- Blindes Anlegen des Gurts mit darauffolgendem Partnercheck
- Gegenseitiges Verdrehen des Gurts, anschließendes Entwirren und korrektes Anlegen des Gurts
- Anlegen des Gurts auf Zeit

Das Üben sollte in ständiger Begleitung von praktischen Maßnahmen erfolgen. Dementsprechend sollte durch Trainer oder andere Kursteilnehmer Korrekturen vorgenommen und Hilfestellungen geleistet werden.

6.2.2 Einbinden

Im Vergleich zum Anlegen des Gurts, fällt den Kursteilnehmern das Erlernen des Achter-Knotens zum Einbinden relativ schwer und es empfiehlt sich eine Aufteilung der Anforderungen. Wie bereits erwähnt, wird in den Kursen der Achterknoten zum Einbinden verwendet. Erneut greift der Trainer bei dessen Vermittlung auf verbale und visuelle Maßnahmen zurück. Auch hier erleichtert sich die Lehrphase enorm, wenn der Kletterlehrer die Demonstration und Erklärungen (Aktionsformen verbaler und visueller Maßnahmen) vornimmt, bevor die Kinder und Jugendlichen ein eigenes Seil bekommen. Die größten Schwierigkeiten ergeben sich meistens bei der Anfertigung des einfachen Achters mit der richtigen Länge des überstehenden Seilstücks. Daher sollte das Knüpfen des einfachen Achters der erste Schritt innerhalb der Teilmethode darstellen. Die Merksprüche und -hilfen sind hier vielfältig und jeder Trainer hat wohl eine eigene Version davon. In der Vergangenheit hat sich bewährt, die Kinder zusätzlich anzuweisen, eine Hand nach der Abmessung der richtigen Seillänge, die hier nicht näher definiert wird, da sie von der Dicke des Seil abhängig ist, fest an der entsprechenden Stelle zu lassen bis der einfache Achter fertiggestellt ist. Dadurch wird verhindert, dass das

Seil beim leichten Festziehen des Achters auf der falschen Seite des Knotens wieder herausgezogen wird. Der zweite Schritt beinhaltet dann das Einbinden in den Gurt und das Nachfahren des einfachen Achters. Auch hier empfiehlt es sich, die Kinder und Jugendlichen anzuleiten, während der Demonstration ihr Seil beiseite zu legen. Zum Ende der Vorführung sind außerdem die Kriterien zur Überprüfung der Richtigkeit des Knotens zu thematisieren.

Mit kleinen Hilfestellungen und Übungsformen sind die Kinder und Jugendlichen während des Erlernungsprozesses stets zu begleiten. Dessen Dauer variiert erfahrungsgemäß von Teilnehmer zu Teilnehmer sehr stark, weshalb für zahlreiche und fortlaufende Übungsgelegenheiten Sorge getragen werden sollte. So versuchen Kinder gerne, diesen zu entgehen, indem sie beispielsweise beim Nachstiegsklettern den einfachen Achter ihres Partners im Seil lassen und wiederverwenden. Es ist also darauf zu achten, dass sich jedes Kind bei jedem Kletterdurchgang vollständig selbst einbindet.

Kleine spielerische Übungsformen zum Festigen des Achter-Knotens

- Möglichst viele Achter in ein Seilstück machen
- Den Partner einbinden
- Sich blind einbinden
- Auf Zeit einbinden
- Sich einbinden und gegenseitig zeigen, helfen, korrigieren bzw. kontrollieren

Wie erwähnt ist auch hier die Partnerarbeit in Verbindung mit praktischen Maßnahmen in Form von Hilfestellungen und Korrekturen Mittel zum Zweck.

6.2.3 Partnercheck

Haben die Kinder und Jugendlichen gelernt, sich den Gurt anzuziehen und sich selbstständig einzubinden, sollte in einem nächsten Schritt der Partnercheck und seine Wichtigkeit thematisiert werden. Dies geschieht erneut durch eine lehrerzentrierte Demonstration zweier Trainer, welche in die Rollen des Kletterers und Sicherers schlüpfen und zeigen, welche Punkte beim Partnercheck zu überprüfen sind und wie dies geschieht. Diese wurden bereits im Punkt 4.4.1. ausgeführt, weshalb hier auf eine erneute Auflistung verzichtet wird. Zusätzlich zum Partnercheck zwischen den Kursteilnehmern ist es verpflichtend, dass die entsprechenden Punkte auch nochmals von einem Trainer überprüft werden, bevor eine Seilschaft zu klettern beginnt.

6.2.4 Kletterkommandos

Zu Beginn ist es für Kletteranfänger wichtig, dass sie ein Gefühl der Sicherheit bekommen. Dies kann gefördert werden, indem eine Seilschaft genau weiß, was sie in einer bestimmten Situation zu tun hat und was im Folgenden geschehen wird: Was muss ich machen, wenn ich nicht mehr kann? Was mach ich, wenn ich oben angekommen bin? Zur Klärung dieser Fragen des Kletterers kann in einer kleinen nachgestellten Übungssituation die Kletterkommandos demonstriert werden. Die Kursteilnehmer üben diese anschließend in den Sozialformen der Kleingruppen oder der Partnerarbeit, wobei die gleiche Übungssituation (siehe 6.3.1.) verwendet werden kann, in welchen der Kletterer erste Erfahrungen mit dem „Sich-ins-Seil-setzen“ sammelt und der Sicherer ein erstes Gefühl dafür entwickelt, wie es ist, den Kletterer zu halten.

6.3 Klettern

Klettern in der Halle kann auf zwei grundlegende Arten betrieben werden. Entweder man klettert im Nachstieg (Toprope), wobei das Seil bereits in die Umlenkung einer Route eingehängt ist, oder man klettert im Vorstieg, wobei der Kletterer, während er die Route klettert, sich selbst noch absichern muss, indem er das Seil Stück für Stück in die Zwischensicherungen (Exen) einhängt. Je nach Kletterart bestehen für Kletteranfänger stark unterschiedliche mentale, konditionelle und koordinative Anforderungen, welche bei der Vermittlung beachtet werden müssen.

6.3.1 Klettern im Nachstieg

Generell wird Seilklettern (Nach- und Vorstieg) nach der Teilmethode vermittelt und erlernt. Da beim Nachstieg das Seil stets von oben kommt und dieses vom Sichernden immer leicht auf Spannung zu halten ist, kommt es zu keinen Stürzen, sondern man spricht beim Loslassen der Griffe lediglich vom „Ins-Seil-Setzen“. Diese Art des Kletterns stellt somit die sicherste Art dar, eine Route über Absprunghöhe zu begehen.⁷¹ Das Erlernen des Nachstiegs ist damit als erster Schritt der Teilmethode gut geeignet, um Anfängern das Klettern und Sichern näherzubringen und auf den Vorstieg vorzubereiten. Da beim Toprope-Klettern die Sicherheit des Kletterers nahezu ausschließlich unter der Obhut des Sichernden liegt (siehe 6.4.1.), ist das Klettern im Nachstieg an sich sehr leicht auszuführen. Dennoch darf nicht vergessen werden, dass eine mehr oder minder stark ausgeprägte Angst eine natürliche menschliche Reaktion auf Höhe ist, weshalb bereits auch schon der Nachstieg einigen Anfängern Probleme bereitet. Verstärkt wird die Angst durch die ungewohnte Situation, sein körperliches Wohl von

⁷¹ WINTER, S. (2000): Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen, S. 76.

einer anderen Person, dem Material und der Richtigkeit seiner Verwendung abhängig zu machen. Daher sollte trotz des geringeren Schwierigkeitsgrades des Kletterns im Nachstieg eine schrittweise erfolgende Gewöhnung daran vorgenommen werden. Es geht dabei um das Entstehen von Vertrauen in seinen Sicherungspartner, das Material und seine Funktionsweisen. Um dies zu erreichen, können die Kinder und Jugendlichen mit visuellen und verbalen Maßnahmen angeleitet werden, in einem ersten Schritt die Kletterkommandos mit ihren jeweiligen Handlungen in Bodennähe (ca. ein Meter über dem Boden) in Kleingruppen oder in Partnerarbeit durchzuspielen. So fällt die größte Angst vor der Höhe vorerst weg und man kann sich an das Gefühl des Hängens gewöhnen und Vertrauen in Material und Sicherungen fassen. Anschließend an die ersten Durchgänge kann nun die Höhe je nach individuellem Gefühl gesteigert werden. Schnell wird erkennbar, wer Schwierigkeiten mit der Höhe bzw. mit dem Vertrauen in Material und Sicherung hat. Gerade bei ängstlichen und sehr vorsichtigen Kindern sollte es vermieden werden, diese zu sehr antreiben zu wollen, da sie dieses Verhalten erfahrungsgemäß nachhaltig abschrecken kann.

6.3.2 Klettern im Vorstieg

Während die Kursteilnehmer jeder Altersstufe im Nachstieg klettern, ist in den Kursen des MTV der Vorstieg den beiden älteren Gruppen vorbehalten. Dies wird einerseits mit den noch teilweise eher geringeren koordinativen und konditionellen Fähigkeiten der Kinder und andererseits durch die Tatsache begründet, dass diese sich noch leichter ablenken lassen und Gefahren noch nicht adäquat einschätzen können.

Im Gegensatz zum Nachstieg kommt nun das Seil nicht mehr von oben, sondern muss vom Kletterer selbst nach und nach in die Exen eingehängt werden. Da der Kletterer während des Vorgangs des Einhängens („clippen“) lediglich an einem Arm hängt, steigt mit der dafür benötigten Dauer gleichsam die Anstrengung, sich an der Wand zu halten, und folglich auch die Angst zu fallen. Daher will das Einhängen des Seils in die Exen gut geübt sein. Vor dem Üben ist durch verbale und visuelle Aktionsformen vorzuführen, wie und aus welcher Position geklippt wird (siehe unten) und welche Folgen falsches Einhängen mit sich bringen kann (Seil hängt sich aus). Eine Reihe methodischer Schritte (vgl. Unterrichtsschritte Punkt 5.2) sind hier angebracht. Sie folgt den Methodischen Grundprinzipien „vom Leichten zum Schweren“ und „vom Einfachen zum Komplexen“:

1. **Üben des Clippens ohne Belastung, ohne mentalen Druck in nachgestellter Situation:** Mehrere Exen werden in einer Höhe von ein bis zwei Meter in einem gewissen Abstand zueinander an der Wand befestigt. Wichtig ist hierbei, dass die Öffnungen („Schnapper“) der Exen abwechselnd nach rechts und nach links zeigen. Je nach Stel-

lung verändert sich nämlich die Technik des Clippens. Die Übenden gehen auf dem Boden an der Wand entlang und clippen ihr Übungsseil, welches normal an ihrem Gurt befestigt ist, in einer ersten Phase lediglich mit der rechten/ linken Hand. In der zweiten Phase wird nun die jeweils andere Hand zum Einhängen verwendet. Sie erlernen damit eine Technik, wie das Seil in die Exen zu clippen ist.

2. **Üben des Clippens unter Belastung, ohne mentalen Druck in nachgestellter Situation:** Nun klettern die Kursteilnehmer an der Wand entlang und versuchen, erneut erst unter Zuhilfenahme der einen, dann der anderen Hand zu clippen. Sie bekommen ein Gefühl, wie sich die Belastung beim Clippen anfühlt.
3. **Thematisieren und Demonstrieren der Seilführung:** In einer Demonstration wird den Kletterschülern erläutert, dass sie immer „vor“ dem Seil stehen sollen, um im Falle eines Sturzes an diesem „vorbeifliegen“ zu können ohne Einzufädeln. Siehe Winter (2000) für nähere Informationen.⁷²
4. **Üben des Clippens unter Belastung, ohne mentalen Druck in realer Situation:** Die Kletterer üben an konkreten Routen. Dabei klettern sie mit einem Vorstieg- und Nachstiegsseil und werden zur Sicherheit mit beiden gesichert. Sie erfahren in der real nachempfundenen Klettersituation mit zusätzlicher Hintersicherung, wie es ist, eine komplette Route im Vorstieg zu gehen und lernen ihre Kraft in Bezug auf die neue Anforderung besser einzuschätzen.
5. **Thematisieren des Zusammenhangs zwischen Sturzweite und Einhängeposition:** Bevor die Kursteilnehmer rein im Vorstieg klettern, sollte unbedingt der Zusammenhang zwischen Sturzweite und Einhängeposition durch eine Demonstration veranschaulicht werden. Dafür klettert ein Trainer mit einem Vorstiegsseil, aber hintersichert mit einem Nachstiegsseil, bis zur zweiten, dritten Exe und simuliert beim „überstrecken“ Clippen der nächsten Exe (weit über Kopfhöhe) einen Sturz, gerade bevor das Seil eingehängt worden wäre. Den Schülern wird bewusst, wie enorm die Sturzhöhe in diesem Fall ist und dass ein Bodensturz wahrscheinlicher wird. Vergleichend kann anschließend die deutlich geringere Sturzhöhe bei nicht-überstrecktem, hüfthohem Clippen gezeigt werden.

Eine übersichtliche Beschreibung der konkreten Technik des Clippens findet sich beispielsweise bei Winter (2000).⁷³ Eine bildliche Veranschaulichung des überstreckten Clippens und ein beschreibendes Beispiel ist im Lehrbuch des DAV (2018) aufgeführt.⁷⁴

⁷² WINTER, S. (2000): Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen, S. 87.

⁷³ WINTER, S. (2000): Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen. S. 84-87.

⁷⁴ Deutscher Alpenverein (2018): Indoor-Klettern, S. 67-69.

6.4 Sichern

6.4.1 Sichern des Nachstiegs

Je nach Kletterart ändern sich die Anforderungen beim Sichern. Beim Nachstieg hat der Sichernde lediglich die Aufgabe, das Schlappseil, welches sich während der Aufwärtsbewegung des Kletterers bildet, einzuholen. Man spricht von „Seil einholen“. Mit dem Sicherungsvorgang trägt der Sicherer also alleinig die Verantwortung für den Kletterer, da – anders als beim Vorstieg (z.B. falsches Clippen) – der Kletterer, hat er sich korrekt eingebunden, keine Fehler machen kann, mit denen er selbst in Gefahr bringen könnte. Wie bereits erwähnt, wird in den Kursen des MTV mit dem Grigri gesichert. Ist dieses im Nachstieg auch sehr einfach zu bedienen und aufgrund seiner Halbautomatikfunktion sehr sicher, stellt das Sichern mit dem gesamten Sicherungsprozess, dem bis dato unbekanntem Sicherungsgerät und dem Wissen, beim Sichern eine große Verantwortung zu tragen, für Anfänger dennoch eine nicht zu unterschätzende Herausforderung dar. Daher sollte sich bei der Vermittlung Zeit gelassen und in methodischen Schritten vorgegangen werden. Da die Kletteranfänger eventuell noch nie mit Klettern und Sichern in Kontakt gekommen sind und daher keinerlei Vorstellung davon besitzen, kann hier im Sinne der Ganz-Teil-Ganz-Methode zum Beginn des Lernprozesses ein Überblick über den gesamten Sicherungsprozess geschaffen werden. Eine kurze anfängliche Demonstration, welche den gesamten Beginn des Toprope-Kletterns nachstellt, vermittelt ein Gesamtbild des Geschehens und die folgenden Teilschritte können von den Anfängern sogleich besser in einen Gesamtzusammenhang gebracht werden:

1. **Demonstration des Grigris:** Der Trainer erklärt, wie das Grigri aufgebaut ist, wie das Seil einzulegen ist und wie der Bremsmechanismus funktioniert.
2. **Vertraut-machen mit dem Grigri:** In Kleingruppen oder Partnerarbeit wird an jeweils einem Toprope-Seil geübt, das Seil in das Grigri einzulegen. Der Bremsmechanismus wird ausprobiert und ein erstes Gefühl, wie es ist, wenn der Kletterer sich in das Seil setzt, kann entwickelt werden.
3. **Demonstration und Beschreibung des Bewegungsablaufs beim Seil-Einholen:** Der Bewegungsablauf beim Sichern wird gezeigt und erläutert, die Begrifflichkeiten „Bremsseil“, „Bremshand“ und „Führungshand“ werden definiert und der „Tunnelgriff“ und die zentrale Aufgabe der Bremshand, immer um das Bremsseil geschlossen zu sein, sind explizit hervorzuheben (siehe „Bremshandprinzip“⁷⁵)
4. **Üben der Sicherungsbewegung:** Bevor die Kursteilnehmer das Sichern üben, während der Partner klettert, sollte die Sicherungsbewegung im Groben bereits beherrscht werden. Daher wird diese vom Sicherer erprobt, während ein Partner das Klet-

⁷⁵ DEUTSCHER ALPENVEREIN (2018): Indoor-Klettern, S. 50.

tern vom Boden aus simuliert, indem er nach und nach Seil gibt. Dieses muss vom Sicherer mit der korrekten Sicherungsbewegung eingeholt werden. Geübt wird erneut in Kleingruppen an jeweils einem Toprope-Seil. Hilfe und Korrekturen kommen von den Partnern und den Trainern in Form von praktischen Maßnahmen.

5. **Demonstration des Ablassens:** Zum sicheren Sichern gehört ein sicheres Ablassen. In einer weiteren kurzen Demonstration, bei welcher nun der gesamte Prozess des Toprope-Kletterns nochmals im Ganzen (Einbinden, Partnercheck, Sichern, Kletterkommandos) gut wiederholt werden kann, klettert ein Trainer einige Meter nach oben. Nach dem Kommando „ab“ des Kletterers wird das Ablassen mit dem Grigri gezeigt und erläutert und explizit die Gefahr dabei thematisiert. Nähere Informationen hierzu finden sich beim Handbuch Ausbildung (2014)⁷⁶ und beim Lehrbuch des DAV zum Kletterschein⁷⁷.
6. **Gewöhnung an den Gesamtablauf des Nachstieg-Kletterns und -Sicherns:** Gleich der vorangegangenen Demonstration wird der Gesamtablauf von den Teilnehmern geübt. Da alles in Bodennähe stattfindet, kann eine langsame Gewöhnung erfolgen.
7. **Freies Üben mit Hintersicherung:** Mit zunehmender Sicherheit des Sichernden und Kletternden steht es den Kindern und Jugendlichen mit Hintersicherung frei, sich in die weiten Höhen zu begeben. Die Hintersicherung besteht hier durch eine weitere Person, die zusätzlich zum Sicherer das Bremsseil in beiden Händen hält.

Häufiger Fehler beim Sichern generell ist, dass das Bremsseil kurzzeitig losgelassen wird. Hier muss den Kindern und Jugendlichen bewusst gemacht werden, dass dies trotz der Halbautomatikfunktion nicht sein darf. Hier ist gegebenenfalls der Tunnelgriff zu wiederholen. Ein weiterer Gefahrenpunkt, der häufig beobachtet wird, sind Spiele und Versuche mit dem Ablassen, welche meistens lebhaftere jüngere Jungen praktizieren. Diese versuchen, ihren Partner zunehmend schneller und waghalsiger abzulassen. Die im Ablassen erhöhte Geschwindigkeit des Kletterers birgt ein erhöhtes Verletzungsrisiko sowohl für den Kletterer als auch für Umstehende im Falle einer Kollision. Daher ist dieses Verhalten umgehend und nachdrücklich zu unterbinden.

6.4.2 Sichern des Vorstiegs

Hat der Sichernde beim Nachstieg lediglich die Aufgabe, das Seil einzuholen, so ist das Sichern beim Vorstieg von einem Wechsel zwischen Seilnehmen (einholen) und Seilgeben geprägt. Das Seileinholen des Nachstiegs beherrschen die Kursteilnehmer zu diesem Zeitpunkt bereits, weshalb die Vermittlung des Nachstiegsicherns den ersten Teil der Teilmethode bei der Vermittlung des Vorstiegsicherns darstellt. Hier findet

⁷⁶ Vgl. DEUTSCHER ALPENVEREIN (2014): Handbuch Ausbildung des Deutschen Alpenvereins, Kapitel: Sicherung, S. 84.

⁷⁷ Vgl. DEUTSCHER ALPENVEREIN (2018): Indoor-Klettern, S. 48.

also das methodische Grundprinzip „vom Bekannten zum Unbekannten“ seine Anwendung. Da es nun beim Vorstieg zu Stürzen kommen kann und der Kletterer beim Clippen schnell Kraft verliert, muss der Wechsel zwischen Seilnehmen und Seilgeben reibungslos, schnell, zum richtigen Zeitpunkt und mit der richtigen Dosierung geschehen. Dieser ständige Wechsel in Verbindung mit der korrekten zeitlichen Umsetzung stellt für den Sicherungsneuling eine große Herausforderung dar und muss daher ausreichend geübt werden. Durch die drohende Gefahr des Bodensturzes, der Worstcase beim Klettern, ist der Sicherheitsaspekt zentral und es muss so lange abgesichert geübt werden, bis der Sicherungsvorgang sicher und fehlerfrei erlernt wurde. An folgendem Übungsablauf, welcher erneut den Prinzipien „vom Leichten zum Schweren“ und „vom Einfachen zum Komplexen“ folgt, kann man sich orientieren:

1. **Demonstration des Seilausgebens:** Es wird demonstriert und erläutert, wie das Seil beim Grigri schnell auszugeben ist.⁷⁸ Dabei wird betont, dass das Grigri nicht umfasst wird, da so der Sicherungsmechanismus im Falle eines Sturzes außer Kraft gesetzt werden könnte.⁷⁹
2. **Üben des Seilausgebens:** In Kleingruppen üben die Kursteilnehmer jeweils paarweise an einem Toprope-Seil. Dabei binden sich beide Übenden mit einem Grigri in jeweils eins der beiden herabhängenden Seilhälften. Einer holt Seil ein, während der andere Seil gibt. Auf Kommando wechseln sie, der eine gibt Seil und der andere holt ein. Die Trainer und die übrigen Gruppenmitglieder achten auf die richtige Ausführung und korrigieren gegebenenfalls.
3. **Demonstration des Vortiegs:** Der gesamte Ablauf des Vorstiegs wird durch zwei Trainer, einen Sicherer und einen Kletterer von Vorne ausgeführt und die einzelnen Schritte erläutert. Folgende Punkte sollte die Demonstration beinhalten:
 - Die Positionierung des Sicherers ist zu klären.⁸⁰
 - Der maximal zulässige Gewichtsunterschied zwischen Kletterer und Sicherer ist zu erklären und zu begründen (siehe Punkt 4.4.1).
 - Bis die erste Exe geklippt ist, wird der Kletterer gespottet.
 - Bis zur fünften Exe ist „eng“ zu sichern (kein Schlappseil), da ansonsten die Bodensturzgefahr erhöht ist.
 - Die Sturzweite wird thematisiert.⁸¹
 - Es wird gezeigt und erklärt, wann genau Seil eingeholt und wann wieviel Seil gegeben wird.

⁷⁸ Vgl. DEUTSCHER ALPENVEREIN (2014): Handbuch Ausbildung des Deutschen Alpenvereins, Kapitel: Sicherung, S. 83.

⁷⁹ Ebd.

⁸⁰ DEUTSCHER ALPENVEREIN (2018): Indoor-Klettern, S. 77.

⁸¹ DEUTSCHER ALPENVEREIN (2018): Indoor-Klettern, S. 64.

4. **Üben des Vorstiegs mit Hintersicherung:** Das Sichern des Vorstiegs wird so lange mit einer Hintersicherung geübt, bis die Sicherungstechnik fehlerfrei durchgeführt wird und nahezu automatisiert ist. Die Hintersicherung besteht hier aus einer zusätzlichen Toprope-Sicherung des Kletterers. Der Übungsbetrieb findet hier also immer in einer Dreiergruppe statt: einem Kletterer, einem Sicherer und einem Hintersicherer. Der Kletterer bindet sich dementsprechend mit zwei Seilen ein, einem Vor- und einem Nachstiegsseil. Es ist darauf zu achten, dass das Vorstiegsseil lediglich in die letzte Exe und nicht in den Umlenker eingehängt wird, sodass dann dort Nach- und Vorstiegsseil übereinander laufen würden.
5. **Freies Üben:** Funktioniert der hintersicherte Vorstieg einwandfrei, sind die Kletterschüler bereit, als Zweierseilschaft zu klettern. Bei den Jüngeren ist es allerdings üblich, dass noch lange mit Hintersicherung am Vorstiegsseil geklettert wird.

Die Komplexität des Vorstiegssicherns verdeutlicht sich an einer Reihe verbreiteter Fehler, auf deren Vermeidung die Kinder und Jugendlichen immer wieder hinzuweisen sind. So wird nach wie vor das Bremsseil kurzzeitig losgelassen, eine Sicherungsposition in Falllinie des Kletterers gewählt, zu weit von der Wand entfernt und/oder mit zu viel Schlappseil gesichert und beim Einhängen zu behäbig Seil gegeben.

7. Ausblick

Sinn und Zweck der vorliegenden Arbeit ist es einerseits, den Trainern und Betreuern der Kletterkurse des MTV Orientierung zur Umsetzung und Gestaltung der Kurse zu sein, andererseits soll sie den neuen Klettertrainern als Leitfaden und erleichternder Einstieg dienen. Dafür ist in einem ersten Schritt ein didaktisches Kurskonzept entwickelt, in einem folgenden die grundlegenden Kursinhalte und deren Möglichkeiten dargestellt und abschließend die methodische Vermittlung wichtiger sicherheitsrelevanter Inhalte ins Auge gefasst worden. Allerdings sollte dabei niemals aus dem Blick geraten, was das eigentliche Ziel der Kletterkurse ist und was daher auch von dieser Arbeit verfolgt wird: Den Kindern und Jugendlichen soll die Möglichkeit gegeben werden, sich gemeinsam in einer freudigen Atmosphäre sportlich zu betätigen und sicher zu klettern und zu bouldern. Ob dieses Ziel in einem Kurs erreicht wurde, kann sich kaum pauschal beantworten lassen. Jeder Trainer weiß um die Höhen und Tiefen sowohl innerhalb einer Kurseinheit als auch vergleichend untereinander. So soll diese Arbeit auch dazu anhalten, dass der Ausgang eines Kurses mit seinen Inhalten und Intentionen stets von den Verantwortlichen kritisch betrachtet wird. Stets muss die Frage gestellt werden, ob das, was erreicht werden sollte, auch erreicht wurde. Innerhalb der Methodik sind wir somit bei der Auswertung (siehe Punkt 5.2) angelangt. Scherler und

Schierz (1993) widmen dieser Analyse ihr Werk „Sport unterrichten“ und prüfen hier das methodische Vorgehen auf seine Zweckmäßigkeit, Angemessenheit und Folgerichtigkeit.⁸² Der Zweck der Vermittlung sollte stets im Auge behalten werden, es ist zu prüfen, ob die Methoden sachgerecht auf die jeweiligen Personen abgestimmt und den jeweiligen Umständen gemäß sind und ob die Zusammenhänge, in denen Unterrichts- und Vermittlungsabfolge stehen, auch stimmig und damit folgerichtig sind.⁸³ Nimmt ein Trainer eine derartige Reflexion über Ziele, Inhalte und Methoden vor, so steht einer steten Weiterentwicklung der Kurse und so der Entwicklung hin zu „gutem Unterrichten“, Ausgangspunkt dieser Arbeit (siehe Punkt 1 S. 4), nichts im Wege.

In einer weiterführenden Arbeit wäre der Umgang mit Stürzen und seine Vermittlung (Sturztraining) innerhalb der Gegebenheiten in der Halle des MTV näher zu betrachten und auf die Vermittlung von Klettertechnik einzugehen, was einen zentralen Punkt in fortgeschrittenem Training darstellt. Auch wäre es sinnvoll, Alternativen, Ergänzungen und Änderungen zu den in dieser Arbeit beschriebenen Vermittlungsmethoden von kletterspezifischen Fertigkeiten zu erarbeiten, kritisch zu analysieren und zu bewerten. Diese Punkte würden in vorliegender Arbeit zu weit führen. Sie stellt somit einen ersten Schritt in Richtung eines umfassenden und ausführlichen Kurskonzepts dar, das den Kletterlehrern des MTV als Grundlage für die Gestaltung der Kurse dienen und den Kindern und Jugendlichen damit ermöglichen soll, zu erfahren, zu erleben und sich zu entwickeln.

⁸² Vgl. SCHERLER, K. & SCHIERZ M. (1993): Sport unterrichten.

⁸³ Vgl. BRÄUTIGAM, M. (2011): Sportdidaktik, S. 144-146.

8. Anhang

Was konkret lernen die Kinder und Jugendlichen?

- Die Kinder und Jugendlichen lernen, im Nachstieg bzw. Vorstieg (für die Älteren) sicher zu klettern. Sie lernen, das Seil richtig zu clippen (Vorstieg), Verantwortung für sich und ihren Kletterpartner zu übernehmen (Partnercheck, spotten) und sich durch die Kletterkommandos zu verständigen.
- Sie lernen sich den Gurt anzulegen und sich mit dem Seil einzubinden.
- Sie erlernen den Umgang mit einem Sicherheitshalbautomaten und wie man damit im Nach- oder Vorstieg richtig sichert.
- Sie lernen die Grundzüge der Klettertechnik und ihre Anwendung und Umsetzung.
- Sie erlernen kletterspezifische Begrifflichkeiten, ihre Bedeutung und ihre Verwendung.
- Sie lernen, sich zu überwinden, mit ihrer Angst in der Höhe umzugehen und etwas zu wagen.
- Sie lernen, mit Drucksituationen umzugehen und auf Stürze richtig zu reagieren (Sturztraining).
- Sie lernen, beim Bouldern auf sich zu achten, Gefahren einzuschätzen, zu erkennen und zu vermeiden.
- Sie lernen zu kommunizieren, sich fair zu verhalten, Regeln zu befolgen, Rücksicht aufeinander zu nehmen, sich zu helfen und sich zu unterstützen.
- Sie erlernen das Spielen in Gruppen.
- Sie erproben die Vielfalt von Körperbewegungen.

9. Literaturverzeichnis

Bücher:

BALZ, E. (1992): Fachdidaktische Konzepte oder: Woran soll sich der Schulsport orientieren? In: *Sportpädagogik 16* 2, S. 13-22.

BIELEFELDER SPORTPÄDAGOGEN (1998): Methoden im Sportunterricht, Hofmann-Verlag, Schornorf.

BLANKERTZ, H. (1975): Theorien und Modelle der Didaktik, Juventa, München.

BRÄUTIGAM, M. (2011): Sportdidaktik, Meyer und Meyer Verlag, Aachen.

DEUTSCHER ALPENVEREIN (2014): Handbuch Ausbildung des Deutschen Alpenvereins, Kastner & Callway Medien GmbH, Fortstinning.

DEUTSCHER ALPENVEREIN (2018): Indoor Klettern, BLV Buchverlag GmbH & Co.KG, München.

DÖBLER, E. & DÖBLER, H. (2018): Kleine Spiele, Verlag an der Ruhr GmbH, Berlin.

DÖHRING, V. (2016): Kleine Spiele zum Beginn und Ende der Sportstunde, Limpert, Wiebelsheim.

FUNKE-WIENEKE, J. (1992): Grundlagen unseres Ansatzes. In: G. TREUTLEIN, J. FUNKE & N. SPERLE (Hrsg.), *Körpererfahrung im Sport*, Meyer & Meyer, Aachen, S. 9-18.

HOCHHOLZER, T. & SCHÖFFL, V. (2007): So weit die Hände greifen..., Lochner-Verlag, Ebenhausen.

KELLER, P. & SCHWEIZER, A. (2009): Vertikal secrets, Turntillburn GmbH, Zürich.

KURZ, D. (1977): Elemente des Schulsports, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf.

KURZ, D. (1998): Worum geht es in einer Methodik des Sportunterrichts? In: BIELEFELDER SPORTPÄDAGOGEN, *Methoden im Sportunterricht*, Hofmann-Verlag, Schorndorf, S. 9-26.

KURZ, D. (2004): Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den Perspektiven im Schulsport. In: P. NEUMANN, & E. BALZ, (Hrsg.), *Mehrperspektivischer Sportunterricht. Orientierung und Beispiele*, Hofmann, Schorndorf, S. 57-70.

KÖSTERMEYER, G. (2014): *Peace Performance*, Tmms-Verlag, Korb.

MARSCHNER, I. (2008): *Kletter- und Outdoorspiele*, Tmms-Verlag, Korb.

MEYER, H. (1994): *Unterrichtsmethoden*, Cornelsen Verlag Scriptor. Frankfurt am Main.

NEUMANN, P. (1997): Vom Sportlichen Wagnis zur Wagniserziehung im Sport. In: NEUMANN, P. & BALZ, E. (Hrsg.): *Wie pädagogisch soll der Schulsport sein?*, Hofmann Verlag, Schorndorf, S. 155-167.

PERWITZSCHKY, O. (2015): *Klettern*, BLV Buchverlag GmbH & Co.KG, München.

SCHERLER, K. & SCHIERZ M. (1993): *Sport unterrichten*, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf.

SÖLL, W. (2005): *SPORTunterricht sportUNTERRICHTEN*, Verlag Hofmann, Schorndorf.

VOLKAMER, M. (1995): Wieviel Pädagogik verträgt der Sport? – Das Konzept der Entpädagogisierung. In A. ZEUNER & S. HOFMANN (Hrsg.), *Sport unterrichten*, Sankt Augustin: Academia, S. 58-63

VOLKAMER, M. (1996): Was ist das, was wir da unterrichten? In: *Körpererziehung*, S. 323-332.

VOLKAMER, M. & ZIMMER, R. (2000): *Vom Mut trotzdem Lehrer zu sein*, Verlag Hofmann, Schorndorf.

WINTER, S. (2000): *Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen*, BLV Verlagsgesellschaft mbh, München.

Internet:

Duden: <https://www.duden.de/rechtschreibung/unterrichten>, (zuletzt aufgerufen am 16.05.19).

10. Eidesstattliche Versicherung

Ich versichere, dass ich die schriftliche Arbeit selbständig verfasst und keine anderen Hilfsmittel als die angegebenen benutzt habe. Die Stellen der Arbeit, die anderen Werken dem Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen sind, wurden von mir unter Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht.

München, 18.07.2019

Michael von Grafenstein