

# Klettern für die Schule



Abteilung B2 - Code: B9-3/7-2009 vom 27.01.2009

online seit:  
02.02.2009

### Richtlinien 2009 für die Durchführung von bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen

Gültig für: **APS BS AHS BMHS BA**

Auf Grund des § 13 Abs. 2 Z. 2 des SchUG und des § 6 bzw. des § 9 Abs. 1 der Schulveranstaltungenverordnung 1995 (SchVV) übermittelt das Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur die nachstehenden "**Richtlinien 2009**" zur Gewährleistung der Qualität und Sicherheit bei bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen (innerhalb und außerhalb des Bundesgebietes) (z.B. Sporttage, Wandertage, Sportwochen, Projektwochen mit Sport).

Die bisher gültigen "Richtlinien 2006" werden durch die vorliegende Fassung ersetzt. Das Rundschreiben Nr. 14/2006, GZ 36.377/107-V/5/2006, wird außer Kraft gesetzt.

## **6.12 Sportklettern**

Im Unterschied zum alpinen Klettern (vgl. Punkt 6.2), wird Sportklettern an künstlichen Kletterwänden oder in natürlichen Klettergärten durchgeführt. Letztere sind durch vorgegebene Routen und fix verankerte Sicherungen gekennzeichnet.

### **6.12.1 Bouldern**

**Ausbildung:** *Begleitlehrer/in und Begleitpersonen:* Facheinschlägige Ausbildung (Sicherheitsvorkehrungen und Organisationsformen) im Rahmen der Lehrer/innen/bildung, an einer Bundessportakademie und allenfalls durch alpine Verbände oder Vereine.

**Organisation:** Bouldern ist das Klettern in vorwiegend horizontaler Ebene in Absprunghöhe (ohne Seilsicherung).

Beim Bouldern am natürlichen Fels sind mögliche alpine Gefahren zu beachten (z.B. Steinschlag, nasser Fels,...).

**Sicherheit:** Zur Dämpfung von Stürzen dienen Matten und/oder die Hilfestellung eines Sicherungspartners (Spotter). Bouldern am natürlichen Fels ist nur bei ebenem Absprunggelände erlaubt. Je nach Gelände sind Bouldergeräte zu benutzen.

### **6.12.2 Toprope- und Vorstiegklettern**

**Ausbildung:** *Bewegungserzieher/in:* facheinschlägige Ausbildung im Verlauf der Lehrer/innen/bildung oder Ausbildung wie bei Begleitlehrer/in und Begleitpersonen.

*Begleitlehrer/in und Begleitpersonen:* staatlich geprüfte Berg- und Skiführer/innen, Berg- und Skiführeranwärter/innen, dessen/deren Abschluss nicht länger als zwei Jahre zurückliegt.

Lehrwarte/Lehrwartinnen alpin und hochalpin bzw. Instruktor/in Sportklettern, Klettern alpin oder hochalpin. Diesen gleichzuhaltende, mehrstufige Ausbildungen an einer Pädagogischen Hochschule, Universitäts-Sportinstitut, beim Bundesheer oder durch einen alpinen Verband berechtigen auf Grund ihrer Ausbildungsstufe zum entsprechenden Einsatz an der künstlichen Kletterwand bzw. im natürlichen Klettergarten.

**Organisation:** Zu beachten sind die jeweils geltenden landesgesetzlichen Vorschriften.  
Beim Klettern im natürlichen Klettergarten sind umfangreiche Kompetenzen zur Überprüfung von Haken und Ständen, Aufbau von Ständen, Beurteilung der Hakenabstände und Sturzbahnen usw. erforderlich. Mögliche alpine Gefahren sind zu beachten (z.B. Steinschlag, nasser Fels,...).

**Sicherheit:** Für eine ordnungsgemäße Abnahme und regelmäßige Sicherheitsüberprüfung von Kletterwänden hat der Betreiber Sorge zu tragen. Beim Klettern im natürlichen Klettergarten besteht Helmpflicht. Eine Schüler/innen/gruppe darf nur im Ausnahmefall kurzfristig mehr als 12 Personen umfassen.

**Inanspruchnahme gewerblicher Unternehmen und/oder Vereine:** Bergsteigerschulen (Alpenschulen, Hochgebirgsschulen unter der Leitung autorisierter Berg- und Skiführer/in); autorisierte Berg- und Skiführer/innen als Unternehmer.

## Aufwärmspiele

<p>Seil, Spiel und Spaß</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Seilschlagen: Das Seil (Schlange) wird knapp über dem Boden wellenartig von zwei Personen bewegt. Die anderen müssen über die Schlange laufen, ohne von der Schlange erwischt zu werden.</li><li>• Seilziehen: zwei Mannschaften</li><li>• Kletterseilspringen: Seil wird von zwei Personen geschwungen. Die anderen versuchen durchzulaufen, zu springen, ...</li><li>• Eine Gruppe stellt sich im Kreis auf. Nun wird außen ein Seil herum gelegt und zusammen gebunden. Die Hände sind nach oben gerichtet und die Gruppe muss versuchen das Seil ohne Benützung der Hände über den Kopf zu bekommen. Variante: Ohne das Seil mit den Händen zu berühren (Hände Hochhaltung) im Kreis gehen, fortbewegen oder springen, ohne das Seil zu verlieren...</li></ul>
<p>Merkball</p>	<p>Alle Spieler laufen durch den Raum. Je nach Spielerzahl sind ein bis drei Bälle im Spiel. Wird ein Spieler getroffen, muss er auf die Boulderwand („hängen“) und darf erst dann wieder heruntersteigen und mitspielen, wenn jener Spieler getroffen ist, der ihn selbst abgeschossen hat.</p>
<p>Der Bär ist los</p>	<p>Zentral und einige Meter abseits der Kletterwand wird ein Kreis gebildet. Auf den Ruf „Der Bär ist los und er heißt...“ (z.B. Fritz), wird Fritz zum Bären (Jäger). Die anderen müssen versuchen, die Wand zu erreichen, bevor sie der Bär erwischt.</p>

## Boulderspiele

Platzwechsel	Zwei Mannschaften tauschen ihren Platz. Die Gruppenmitglieder müssen sich nach Alphabet, Alter, etc. reihen. Der Boden darf dabei nicht berührt werden.
Picasso	Zwei Gruppen treten gegeneinander in einer Pendelstaffel an. Der Abstand zur Kletterwand beträgt einige Meter. An der Kletterwand ist ein Blatt montiert, an dem die Teilnehmer nacheinander je ein Element eines Bildes (evt. Vorlage) zeichnen müssen. Wer zeichnet den schönsten „Picasso“?
„Mensch ärgere dich nicht“ (4 – 8 Pers.)	Auf zwei Parcours muss eine Strecke bewältigt werden. Der Start ist durch einen Griff gekennzeichnet. Die Teammitglieder sind mit einem Würfel ausgestattet. Die Augenzahl darf nun „in Zügen“ geklettert werden. Nun heißt es für den einen am ersten Parcours an der Wand zu warten, bis der andere seine Würfelzahl erfährt und seinerseits seine Züge geklettert ist. Hat er das Ziel erreicht, darf er zur Basis zurückkehren und der nächste startet ins Rennen. Gespielt wird solange, bis eine Gruppe alle Mitglieder ins „Haus“ gebracht hat.  ➤ Ähnlich aber mit anderem Modus funktioniert der Wäscheklammertransport. Wäscheklammern müssen von einer Seite auf die andere transportiert werden.
Ochs an der Kletterwand	Sobald sich der Ochs umdreht, darf ich mich nicht mehr bewegen
Augenzahl - weitere Variante zu Mensch ärgere dich nicht	Mit zwei Würfeln wird gewürfelt – die gewürfelte Zahl muss in Zügen geklettert werden – welche Mannschaft erreicht eine bestimmte Zahl zuerst
Legoland	Die Kinder bekommen Legosteine für diese Übung und es werden je zwei Gruppen gebildet. Die erste Gruppe versucht, die Legobausteine (jeweils nur einen) auf den Griffen zu positionieren. Wenn alle Legosteine deponiert sind, versucht die zweite Gruppe die Bausteine wieder herunterzuholen. Die erste Gruppe baut wiederum aus den Bausteinen einstweilen eine Figur/ Haus etc. und kann sich dabei von der Belastung erholen. Die Gruppen tauschen im zweiten Durchgang ihre Aufgaben.
Katz und Maus	Mehrere Mäuse hängen an der Wand und müssen sich den Käse (Tennisbälle, Expressschlingen, ...) vom Boden holen. Wenn die Katze (befindet sich vor der Wand) eine Maus erwischt, muss die Maus den Käse wieder zurückgeben. Gewonnen hat jene Maus, die am Ende den meisten Käse besitzt.

<p>Schnapp dir das Tuch</p>	<p>Zwei Gruppen (davon jeweils zwei Kletterer) „kämpfen“ um ein Tuch (Band, Seilstück, etc.), welches in der Mitte der Ausgangspunkte – definierter Griff - platziert wird. ... hier kann man gut auf das Können der Kinder eingehen. Man rückt das Tuch z.B. etwas weiter zum Anfänger oder legt es etwas weiter oder näher zur Wand</p>
<p>Memory</p>	<p>Karte aufdecken und gleiches Symbol an der Wand suchen</p>
<p>Boulderjam</p>	<p>Kleingruppen stellen einen Boulder mit einer vorgegebenen Zahl an Zügen zusammen. Mit Powertape markieren und beschriften. Sollte von allen, aber zumindest von einem Gruppenmitglied geklettert werden können. Wer schafft die meisten Boulder? – Gruppen und Einzelwertung möglich.</p>
<p>Stille Post</p>	<p>Die Spieler befinden sich nebeneinander, mit einem kleinen Abstand, an der Boulderwand. Der erste Spieler schreibt mit den Fingern einen Großbuchstaben auf den Rücken des benachbarten Spielers. Dieser versucht dann seinerseits, den Buchstaben weiter zu geben. Am Ende kontrolliert man den ursprünglich genannten Buchstaben mit dem Buchstaben, den der letzte erkannt hat.</p>
<p>Eliminate K-O-Spiel für 2-5 Pers.</p>	<p>Von A nach B werden Griffe mit Hilfe eines Klebebandes definiert (unterhalb der Griffe) – es dürfen nun nur jene Griffe verwendet werden, die markiert sind. Jeweils der, der den Boulder durchklettert hat, muss einen Griff eliminieren. Jedoch so, dass die Route kletterbar bleibt. Fällt der nächste Kletterer aus der Route, ist er aus dem Bewerb. Zuerst muss jedoch noch der „Eliminator“ beweisen, dass die Route noch kletterbar bleibt. Schafft er es nicht, bleibt sein Nachfolger im Bewerb und er selbst scheidet aus. (Für dieses Spiel ist es ideal, wenn die Kletterer gleiches Niveau besitzen).</p>

## Technikübungen

Selektiv	Bouldern mit nur vier/ zwei Fingern, nur mit Handauflage oder auch ohne Hände
Frosch, Giraffe	Hier versucht man während der Querung die Knie entweder außen zu lassen oder sie nach innen zu drehen – Der Sinn dieser Aufgabe liegt in der Bewältigung der Kletterstrecke durch das „Steigen am Großzeh“
Roboterklettern	Auf Berührung des Partners wird eine neue Einzelbewegung ausgeführt – Arme und Beine getrennt bewegen.
Materialtransport oder Handycap	An einem Boulderquergang müssen verschiedene Materialien transportiert werden (Bierdeckel, Rucksack, Schachtel, ...), ohne sie zu verlieren. Oder man klettert nur mit einer Hand, mit einem Fuß, blind, ohne Hände (an schrägen Wänden möglich).
Tempowechsel	Speedwechsel ansagen
Über Kreuz und Wechselschritt	Zuerst am Boden und danach auf der Wand wird eine Schrittkombination gegangen/ gesprungen/ geklettert Über Kreuz einmal vorne, einmal hinten
Kette	Hier werden an der Boulderwand Gegenstände weiter gegeben
2gether4ever	Zwei oder mehrere Personen werden am Klettergurt durch Expressschlingen oder mit einer kurzen Schnur (Seil) zusammengebunden. Nun gilt es, eine gewisse Strecke zu klettern.
Indianer auf bunten Füßen	Jeder Fuß (und oder Hand) darf nur auf Griffe/ Tritte der entsprechenden Farbe berühren
Vorsicht brüchig	Auf Griffen sind Legosteine deponiert. Die Griffe sollten verwendet werden ohne dass die Steine hinunterfallen.
Piep	Bei dieser Übung geht es darum, möglichst langsam und präzise zu steigen. Man wird hierbei von einer zweiten Person begleitet. Hört diese Trittgeräusche, muss die Kletterin von der Wand und absolviert eine Zusatzübung (z.B. Liegestütz)
Dirigent	Dirigent sagt dem Orchester (Partner) die Bewegungen an
Blindenhund	Partner führt Kletterer verbal an der Wand
Punktgenau	Man versucht in z.B. 5 Zügen am Punkt (am definierten Griff) zu sein
Gegenstände aufheben	Es werden bei einer Boulderquerung Gegenstände aufgehoben und mit der anderen Hand wieder niedergelegt
stop & return	Auf Kommando die letzten drei bis fünf Züge zurück klettern
Greif zum Boden	Zufüßen der Boulderwand werden in regelmäßigen Abständen Reifen oder andere Materialien aufgelegt. Die Aufgabe liegt darin, die Boulderwand zu queren und bei den Reifen hinein und auf den Boden zu greifen. „Riese und Zwerg“ lautet das Motto dieser Übung.

Fuß zur Hand	An großen Griffen kletternd sollte man versuchen, diesen auch mit dem Fuß zu berühren - erst dann darf die Hand den Griff verlassen.
Kraft Tankstelle	Entlang eines Boulderquerganges werden wenige Griffe markiert, bei denen man sich gut festhalten kann („Henkelgriffe“). Dort ist eine Position einzunehmen, die es möglich macht, Kraft zu tanken. Dabei wird die Hand, mit der man sich hält, gestreckt, die andere Hand hängt nach unten und wird ausgeschüttelt. Die „freie Schulter“ wird zur Wand gebracht, damit der Körperschwerpunkt nahe an der Wand bleibt.

## Routenliste Bsp.

Name/ Gruppe  
 Datum  
 Zeitraum

Nr.	Routenname	Grad	Stürze	Punkte
	Gesamtpunkte			

Für die Schwierigkeitsskala UIAA wird ein Punkteraster erstellt

2+ und 3- = 3 Punkte  
 3 = 4 Punkte  
 3+ und 4- = 5 Punkte  
 4 = 6 Punkte  
 4+ und 5- = 7 Punkte  
 5 = 8 Punkte  
 5+ und 6- = 9 Punkte  
 6 = 10 Punkte  
 6+ und 7- = 11 Punkte  
 7 = 12 Punkte  
 7+ und 8- = 13 Punkte  
 8 = 14  
 usw.

5a = 8 P.  
 5b = 9 P.  
 5c = 10 P.  
 6a, 6a+ = 11 P.  
 6b, 6b+ = 12 P.  
 6c, 6c+ = 13 P.  
 7a, 7a+ = 14 P.  
 7b, 7b+ = 15 P.

Stürze und Rastpositionen ergeben jeweils einen Punkteabzug von 2 Punkten. Wiederholungen einen Abzug von 3P.+

Routen im Vorstieg werden mit zusätzlich 3 Punkten bewertet

Sollte eine Route nicht mehr schaffbar erscheinen und man beendet sie bund, ergibt dies gesamt 4 Punkte



Wege ins Freie.

## Alpenverein - Kletterregeln

- Klettern birgt Risiken! Bei unzureichender Beherrschung der Sicherungstechnik besteht die Gefahr ernsthafter Verletzungen.
- Lass Dich ausbilden! In Kletterkursen und durch qualifizierte Ausbilder erwirbst Du alle notwendigen Fertigkeiten.
- Respektiere andere Kletterer. Weise sie gegebenenfalls auf Fehler und Gefahren hin.
- Informiere dich über die „Lokalen Regeln“ in Klettergärten und Kletterhallen. Halte dich an bestehende Kletterverbote und schone die Umwelt.



### 1. Partnercheck vor jedem Start!

Kontrolliert gegenseitig: Gurtverschlüsse, Anseilknoten, Anseilpunkt, Karabinerverschluss, Sicherungsgerät und ob das Seilende abgeknotet ist.



### 2. Volle Aufmerksamkeit beim Sichern!

Sichern ist Präzisionsarbeit! Die gesamte Aufmerksamkeit gehört dem Kletterer und der Partnersicherung. Kein Schlappseil! Richtigen Standort wählen.



### 3. Sicherungsgerät richtig bedienen!

Mache dich mit deinem Sicherungsgerät vertraut und beachte das „Bremsbandprinzip“: eine Hand umschließt immer das Bremsseil.



### 4. Klare Kommunikation!

Kommunikationsregeln vor Kletterbeginn vereinbaren. Informiere deinen Partner bevor du dich ins Seil hängst.



### 5. Richtiges Verhalten beim Klettern!

Alle Zwischensicherungen aus möglichst stabiler Position - nicht überstreckt - einhängen. Auf den richtigen Seilverlauf achten.



### 6. Kein Toprope an individuellem Karabiner!

Die Topropeverankerung muss aus zwei unabhängigen Sicherungspunkten bestehen. Das Seil muss in mindestens zwei Karabinern eingehängt sein.



### 7. Sturzraum freihalten!

Am Boden und an der Wand auf freien Sturzraum achten. Nicht übereinander klettern! Achtung bei Pendelstürzen.



### 8. Vorsicht beim Abseilen und Ablassen!

Nie Seil auf Seil - Ablassen nur über Umlenkungen aus Metall. Partner langsam und gleichmäßig ablassen. Beim Abseilen die Seilenden verknoten und eine Absturzsicherung (Kurzprusik) verwenden.



### 9. Schütze deinen Kopf und deinen Körper!

Ein Helm schützt dich vor Kopfverletzungen bei Stürzen und Steinschlag! Bei alpinen Klettertouren ist der Helm Standard. Aufwärmen vor dem Klettern schützt deine Gelenke, Sehnen und Muskeln.



### 10. Sicher bouldern!

Achte auf einen sicheren Absprungbereich. Aktives Spotten und ein Crashpad können Verletzungen verhindern.

## **Buchtipp: Kletterspiele**

Kletterspiele - 105 Bausteine für bunte Kletterstunden

Neu überarbeitet von Fr. Mag. Birgit Kohl, OEAV Referat Bergsport



**Artikelnummer:**

12060a

**Beschreibung:**

105 originelle Spielideen, die inhaltlich in "Aufwärmspiele", "Kletter- u. Boulderspiele" und "Klettertechnik spielerisch" aufgeteilt sind.

Die Seiten des Buches sind dreigeteilt, sodass es möglich ist, in den einzelnen Rubriken unabhängig voneinander zu blättern und sich das Buch so aufzuschlagen, dass auf einer Seite eine individuelle Spielauswahl aus allen drei Rubriken möglich ist.

Das ideale Buch für alle Lehrer, Instruktoeren, Übungsleiter, Kletter-Trainer, Elternteile von kletterbegeisterten Sprösslingen.....und solchen, die es noch werden wollen.

[www.alpenverein.at](http://www.alpenverein.at)