



# KLETTERN (INDOOR)

## Charakteristik des Fachs

Künstliche Kletterwände dienten in den 1980er und 90er Jahren zunächst als Trainingsgerät für das eigentliche Klettern am Fels sowie als Austragungsort für Kletterwettkämpfe. Zum Selbstzweck wurde das Klettern am „Plastik“ erst, als nach der Jahrtausendwende hunderte Kletter- und Boulderhallen in Deutschland gebaut wurden. In vielerlei Hinsicht leitet sich das Indoorklettern noch heute vom Felsklettern ab: Es geht darum, unterschiedlich geformte Wandstrukturen gegen den Widerstand der Schwerkraft nur mit den Händen und Füßen - also ohne technische Hilfsmittel, Ausnahme sind die Kletterschuhe - zu überwinden. Dabei sind dem Menschen als Zweibeiner grundsätzlich stark limitierte Kraftverhältnisse gegeben, die es optimal zu nutzen gilt. Seil und Haken dienen nur der Absicherung, nicht aber der Fortbewegung. Individualität und Kreativität beim Lösen einzelner Kletterstellen prägen dabei den besonderen Reiz der Sportart. Auch die Sicherheitskultur entspricht noch der beim Felsklettern: Akteure tragen die Verantwortung für ihr Handeln insbesondere die Kontrolle von Stürzen nach wie vor selbst, auch, wenn genormte materielle Gegebenheiten sowie bestehende Regeln zur Sicherungstechnik einen festen Rahmen vorgeben. Einen ganz eigenen Charakter hat das Klettern indoor hingegen in Bezug auf die Formen von Griffen und Strukturen beim Bau von Kletterwänden entwickelt. Damit haben sich auch die Bewegungsformen deutlich weiterentwickelt. Sie sind vor allem beim Bouldern – also dem Klettern ohne Seil in Absprunghöhe – wesentlich komplexer und dynamischer geworden. Hier zeigt sich am Deutlichsten, dass Klettern an künstlichen Strukturen heute viel mehr ist, als nur ein Ersatz für den Fels.

Die massenhafte Verbreitung von kommerziell betriebenen Kletterhallen und die fehlende flächendeckende Einbettung in regelmäßige Angebote im Verein führte jedoch auch zu einer weitestgehend unregulierten Lernkultur. Dies betrifft vor allem das Erlernen sicherheitsrelevanten Verhaltens. Es gibt ein gewisses Ausbildungsdefizit, was die immer noch notwendigen Sicherungstechniken beim Hallenklettern betrifft. Die Sicherungskennnisse sind verglichen mit der Verantwortung teilweise sehr gering. Bis heute gibt es keinen verbindlichen „Kletterschein“, wie er in anderen mit Risiken assoziierten Sportarten längst Standard ist. Der Wunsch nach Eigenverantwortung und Freiheit war bisher größer als das Bedürfnis von einheitlichen Sicherheitsstandards. Gerade im Umfeld des Hallenkletterns ist dabei ein Trend ersichtlich, demnach sich das Klettern zunehmend als eine konsumfreundliche Sportart geriert. Dem Grundsatz der Eigenverantwortung beim Klettern wird dies nicht unbedingt gerecht.

Indoorklettern ist heute zweierlei. Für die einen ist es Selbstzweck und stellt einen sportlichen und konsumfreundlichen Ausgleich zum Alltag dar. Für sie ist das Sichern oft eher nur notwendiges Beiwerk, welches man auf das notwendigste reduziert oder im Falle des Boulderns ganz weglässt. Für andere ist das Klettern in Hallen Sprungbrett und Trainingsgrundlage für das Klettern draußen. Dieses Nebeneinander verschiedener Perspektiven schlägt sich auch im vorliegenden Konzept zum Seminar nieder.

## Erscheinungsformen

Heute kann man zu jeder Jahreszeit und in jeder Großstadt regelmäßig Klettern gehen. In den vergangenen Jahren hat vor allem die Zahl der Boulderhallen stark zugenommen. Beim Bouldern wird ohne Seil in einer Höhe von bis zu etwa 4 Metern geklettert. Damit fällt das Erlernen von Sicherungstechniken weg, was den Einstieg in die Sportart mittlerweile sehr niederschwellig macht. Das Klettern mit Seil unterteilt sich in Vorstieg und Toprope und wird in verschiedenen Kletterhallen mit unterschiedlichem Schwerpunkt betrieben. Dabei spielen regionale Unterschiede eine erhebliche Rolle. In süddeutschen Kletterhallen, die eher eine räumliche Nähe zu einem Klettergebiet oder den Alpen aufweisen, sowie auch anderen Kletterhallen mit starkem Bezug zum Wettkampfsport wird viel mehr im Vorstieg geklettert. Dies

ist die Sicherungsform, die im Leistungssport sowie draußen beim Felsklettern überwiegend zur Anwendung kommt. Hingegen eher Breitensportlich orientierte Kletterhallen ohne diesen regionalen Bezug bieten ihren Kunden viel mehr Möglichkeiten, im Toprope zu klettern, was neben dem Bouldern die risikoärmere und weniger komplexe Sicherungsart darstellt.

Die Zahl derer, die heute in ihrer Freizeit klettern und vor allem bouldern, ist enorm gestiegen. Ebenso gestiegen ist auch das Niveau, auf dem heute viele Hobbykletterer trainieren. Neben einer großen Zahl an Gelegenheits- und Genusskletter\*innen, gibt es heute auch viele sehr ambitionierte Kletter\*innen, die ein sehr hohes Niveau erreichen, das noch vor zwanzig Jahren wenigen Spitzenkletterern vorenthalten war. Unabhängig davon, auf welchem Niveau geklettert wird, ist das Klettern eine Sportart, die mit Reisen, Lifestyle und dem Verfolgen individueller sportlicher Ziele in Verbindung steht. Der direkte Wettkampf gehörte nie zur Grundidee der Sportart. Zwar ist Klettern mittlerweile olympisch, der Wettkampfbereich macht aber weiterhin nur einen relativ kleinen Teil der Szene aus. Neben dem Großteil des nicht organisierten Sports, findet das Klettern auch in Vereinen, verschiedenen pädagogischen wie auch therapeutischen Angeboten und vereinzelt auch in der Schule statt.

## Ziele des Seminars

Die Konzeptionierung des Seminars Klettern indoor versucht, der oben dargestellten mehrperspektivischen Erscheinung des Handlungsfeldes Indoorklettern gerecht zu werden. Dabei befinden wir uns als Universität des Ruhrgebiets in einem Umfeld von Kletterhallen, denen der regionale Bezug zu einem Klettergebiet oder den Bergen spürbar fehlt. Dennoch oder gerade deshalb wollen wir uns bewusst nicht an diese regionale Besonderheit binden, sondern gleichermaßen einen Einblick in die verschiedenen Sicherungskonzepte geben. Das Seminar schafft vor allem ein Angebot, an zu erlernenden Sicherungstechniken. Studierende können und sollen für sich selbst entscheiden, welche Art der Sicherung sie vertiefen und im Seminarverlauf anwenden wollen; das einfache aber in seinem Anwendungsspektrum eingeschränkte Toprope-Klettern oder das wesentlich komplexere aber auch vielseitigere Klettern im Vorstieg. Damit soll nicht nur eine Anschlussfähigkeit an andere Regionen sowie andere Erscheinungsformen des Kletterns ermöglicht werden. Es soll auch der bei jeglicher Form des Kletterns bestehenden Eigenverantwortlichkeit von Anfang an Rechnung getragen werden. Ziel ist vor allem die Vermittlung einer gesunden und realistischen Selbsteinschätzung in Bezug auf die erworbene Sicherungskompetenz.

Das Thema Sicherheit nimmt im Vergleich zu anderen Seminaren aus den Sportarten und Bewegungsfeldern einen sehr hohen Stellenwert ein. Zum einen liegt das in der Natur der Sache. Es muss hierüber zunächst die Voraussetzung geschaffen werden, sich überhaupt kletternd an der Wand zu bewegen. Zum anderen bilden wir aber auch bewusst mehrere Sicherungstechniken aus, da sich damit erst das Erfahrungsspektrum des Kletterns als psychomotorische Gesamtleistung erschließt. Jede Kletterbewegung beinhaltet es, den sicheren Boden zu verlassen. Der Aspekt der Höhe hat zur Folge, dass jegliche motorische Leistung unter gewissen Druckbedingungen stattfindet, welche mal als stärker und mal als schwächer wahrgenommen werden. Die Wahrnehmung von äußeren Druckbedingungen wiederum leitet sich stark aus der jeweiligen Sicherungsart ab. Die psychomotorische Gesamtanforderung wird eine ganz andere, wenn man eine Route im Vorstieg klettert anstatt im Toprope. Das Vorstellen und Erproben beider Sicherungskonzepte schafft damit die Möglichkeit, das Klettern aus zwei ganz unterschiedlichen Perspektiven zu erleben. So soll das ganze Spektrum psychomotorischer Handlungsspielräume erfahren werden, welche das Klettern bietet.

Im Bereich der Bewegungstechnik liegt das Ziel darin, grundlegende Techniken vorzustellen und zu erfahren. Studierende sollen eine konkrete Bewegungsvorstellung entwickeln, was es bedeutet, sich effektiv und Kraftsparend eine Wand hinauf zu bewegen. Hierbei soll das eigene Bewegungsverhalten an der Wand im Verhältnis zu Grundbegriffen der Klettertechnik eingeordnet und reflektiert werden. Hierzu wird eine Studienleistung formuliert, die das Erstellen eines Bewegungsvideos beinhaltet.

Eine weitere Lernzielebene bildet die sportartspezifische Vermittlungskompetenz ab. Am Beispiel des vorliegenden Unterrichts werden besondere Methoden reflektiert. Darüber hinaus, werden alle Studierenden im Rahmen einer Minilehrübung selbst in die Rolle der Ausbildungsperson schlüpfen. Wer die Modulabschlussprüfung im Klettern absolviert, hat obendrein eine Demonstrationsfähigkeit nachzuweisen. Hierbei geht es darum, eine frei wählbare Klettertechnik unabhängig vom gekletterten Schwierigkeitsgrad im Hinblick auf die Bewegungsqualität nach vorgegebenen Kriterien nachzuweisen.

### Themenbereiche des Seminars

Die Themen des Seminars wurden bereits umfassend angerissen und zugeordnet, deshalb folgt nur eine (nicht hierarchische) Auflistung:

- Risiken beim Klettern im Verhältnis zu anderen Sportarten
- angewandte Sicherungstechnik in Toprope und Vorstieg
- Sichern mit dynamischen Sicherungsgeräten und Halbautomaten
- grundlegende Klettertechniken: Stützen & Spreizen, Fußtechnik, Greifen am langen Arm, Körperschwerpunktverlagerung, Eindrehen, Körperwelle, Gegendrucktechnik und andere
- Standardbewegung in Theorie und Praxis
- pädagogische Perspektiven des Kletterns am Beispiel von Kletterspielen

### Organisation und besondere Eingangsvoraussetzungen

Das Seminar wird jedes Semester als zweistündiger Kurs (2 SWS) in Modul 4 angeboten. Teilnehmende müssen neben einer grundsätzlichen Offenheit für die Themen des Seminars keine besonderen Voraussetzungen erfüllen.

### Ermittlung der Studienleistungen (erfolgreiche Teilnahme, Credit Points)

Ein durchgehender Nachweis der elementaren Sicherungsfähigkeit in Bezug auf die im Kurs zu bewältigenden Situationen beim Klettern ist Voraussetzung jeder teilnehmenden Mitarbeit. Dazu müssen insbesondere die im Kurs erlernten Seil- und Sicherungstechniken souverän und situativ angemessen Anwendung finden. Zur Orientierung gibt es einige Testate, die den zu erwartenden Entwicklungsstand zum jeweiligen Zeitpunkt im Semesterverlauf abbilden. Des Weiteren werden im Folgenden die entsprechenden Studienleistungen aus dem Bereich Praxis und Theorie definiert.

### Nachweis der sportpraktischen und theoretischen Studienleistungen

Die grundlegende Sicherungsfähigkeit für das Indoorklettern wird auf der Grundlage des *DAV-Kletterscheins Toprope* abgebildet und im Kursverlauf im Rahmen von einem Testat geprüft. Hinzukommend muss jede teilnehmende Person mit dem einmaligen Vorstieg einer Route und Sichern einer Person im Vorstieg das Thema Vorstiegssicherung erfolgreich abschließen. Der darüber hinaus gehende Erwerb des *DAV-Kletterscheins Vorstieg* ist freiwillig.

Zur teilnehmenden Mitarbeit gehört es auch, eine Minilehrübung vorzubereiten und anzuleiten. Hierzu wird in einer Kleingruppe von zwei bis drei Personen ein Kletterspiel für die ganze Gruppe vorbereitet. Das Spiel dauert maximal 10 Minuten. Die Vorbereitung wird mit einer schriftlichen Ausarbeitung nach vorgegebenem Muster dokumentiert. Die Ausarbeitung wird eine Woche vor dem Termin für die Lehrübung eingereicht. Die Durchführung geschieht dann im Seminar mit der ganzen Gruppe. Wichtig ist, dass beim Spielen durchgehend die Sicherheit aller teilnehmenden Studierenden gewährleistet ist. Dabei muss das Sicherheitskonzept eines der folgenden drei Varianten abbilden:

1. Es wird im Toprope gesichert.
2. Die Mitspielenden bouldern bis zu einer Höhe von maximal vier Metern (rote Linie). Dabei werden blaue Weichbodenmatten untergelegt. Es darf nur genau über den Matten gebouldert werden, nicht am Rand oder zwischen zwei Matten. Dazu muss die seitliche Begrenzung des Spielfelds klar geregelt sein.

3. Das Spiel beinhaltet einen Boulderquergang. Es wird mit den Füßen in einer Höhe von maximal 60 cm über dem Boden geklettert. Hierbei bedarf es keiner seitlichen Begrenzung des Spielbereichs. Es werden lückenlos die roten Turnmatten untergelegt.

Zuletzt bekommt jede und jeder Studierende die Aufgabe, eine selbst gewählte Route zu klettern und mittels eines Videos zu dokumentieren. Die Route soll das im Seminar erworbene Bewegungsrepertoire möglichst individuell widerspiegeln. Die Studierenden haben anschließend die Aufgabe, anhand dieses Videos, die von ihnen gelernten Klettertechniken zu reflektieren. Dazu wird eine separate Tonspur mit Kommentaren zur eigenen Klettertechnik über das Video gelegt. Die Aufgabe dient als Nachweis dafür, dass jede\*r Teilnehmende im Seminar mindestens vier kletterspezifische Bewegungsformen oder Technikelemente aus dem Unterricht kennengelernt hat und diese bewusst und situativ angemessen anwenden kann. Die folgende Auflistung gibt Anregungen, um welche Technikelemente es sich handeln kann:

- Trittwechsel
- Gegendrucktechnik
- Klettern am langen Arm / Hängen im Lot
- Entkoppeln der Arm und Beinarbeit
- Unbelastetes Antreten durch Verlagerung des Körperschwerpunkts
- Eindrehen
- Körperwelle
- Stützen & Spreizen.

Zur Erstellung der Videos können die Studierenden die Tablets der Fakultät mit entsprechender Software nutzen. Eine einfache Handykamera mit entsprechender App genügt dazu aber auch.

### Kreditierung

Nach erfolgreichem Absolvieren aller Seminaranforderungen erhält die/der Studierende für das zweistündige Seminar drei Kreditpunkte (3 CP).

### Ermittlung der Prüfungsleistungen (Modulteilprüfungen)

Wird Klettern indoor in Praxis oder Theorie als Modulteilprüfung gewählt, sind folgend aufgeführte Leistungen mit mindestens ausreichend zu bestehen.

#### Modulteilprüfung Theorie

Die Bewertung der Kenntnisse in der Sportarttheorie erfolgt in der Regel durch eine anwendungsbezogene Klausur von 60 min Dauer. Erfragt werden Kenntnisse zu den im Seminar behandelten Themenbereichen. Weitere Rahmenbedingungen zur Klausur werden im Seminar bekannt gegeben.

#### Modulteilprüfung Praxis

Die praktische Prüfung Klettern indoor setzt sich aus zwei Teilleistungen zusammen, die wie folgt zu einer Gesamtnote zusammengefasst werden: Situatives Können (65%) und demonstratives Können (35%).

Beim Prüfungsteil *Situatives Können* wird die im Seminar erworbene Leistungsfähigkeit anhand einer frei wählbaren Route demonstriert. Die Route muss ohne Hängen im Seil und ohne Fehler in der Sicherung durchstiegen werden. Als Kriterium für die Notengebung gilt die Schwierigkeit der Route. Dabei wird dem Umstand Rechnung getragen, dass der Vorstieg einer schwierigen Route erheblich anspruchsvoller ist, als dieselbe Route im Toprope zu klettern. Dementsprechend wird die Bewertungsskala je nach gewählter Sicherungsmethode anders angesetzt. Die folgende Tabelle dient dabei als Grundlage. Leichte Mängel in der Sicherung oder unnötig riskantes Verhalten können zu Abzügen in der Note führen, gravierende Sicherungsmängel zum Nichtbestehen.

Tab. 1: Notenskala als Grundlage zur Bewertung

Note	Anforderungen Schwierigkeit UIAA		Weitere allgemeine Kriterien: - Wurde die Route individuell angemessen gelesen/interpretiert? - taktische Maßnahmen, z.B. Ausnutzen von Ruhepositionen - Sicherheit insbesondere beim Clippen im Vorstieg und bei der Partnersicherung Vorstieg*
	Vorstieg*	Toprope	
1	VII-	VII+	
2	VI-	VI+	
3	V-	V+	
4	IV	V-	
nicht bestanden	mangelhafte Sicherung	IV+ oder leichter	

\* Wer die Prüfung im Vorstieg absolviert, muss zuvor das *Testat Vorstieg* vollständig abgelegt haben.

Beim *demonstrativen Können* geht es um die Fähigkeit, eine bestimmte Klettertechnik in aller Deutlichkeit vorzuführen. Dabei spielt die gekletterte Schwierigkeit eine untergeordnete Rolle. Vielmehr geht es darum, den Effekt der Ökonomie einer der beiden Techniken Eindrehen oder Körperwelle sichtbar darzustellen. Dazu klettert die zu prüfende Person selbst einen passenden Boulder aus vier Zügen. Jeder einzelne Zug soll die zu demonstrierende Technik beinhalten. Da man beim Klettern nie zweimal denselben Zug macht und es so gesehen von keiner Klettertechnik die perfekte Reinform in einem wie auch immer definierten Zug gibt, können die vier Züge auch genutzt werden, um verschiedene Variationsformen der jeweiligen Klettertechnik zu demonstrieren. So kann z. B. wer sich für die Körperwelle als Prüfungstechnik entscheidet, die seitliche Körperwelle wie auch die frontale Körperwelle zeigen. Die Kriterien zur Bewertung orientieren sich am 4-Säulenmodell nach Hofmann und sind in folgender Tabelle zusammengefasst.

Tab. 2: Bewertungskriterien für die Bewegungsausführung demonstratives Können

Technik	Bewertungskriterien
Eindrehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bewegungsablauf:</b> deutlich erkennbare Bewegungsphasen (Ausgangsposition, Vorbereitung, Weitergreifen), Deutliche Rotation um die Körperlängsachse, sodass ein Reichweitevorteil entsteht</li> <li>• <b>Greifen:</b> Nutzen der Belastungsrichtung, Halten am <i>langen Arm</i></li> <li>• <b>Treten:</b> Druck/Hub aus dem Standbein, Klarheit über fixierten und freien Fuß bzw. Standbein und Spielbein, unbelastetes Antreten in der Vorbereitungsphase, Zuhalten der <i>offenen Tür</i> mit dem Außenbein (Spielbein) oder <i>Ägypterposition</i>, Fließender Übergang (Durchkreuzen des Beines) in die neue Position</li> <li>• <b>Lot:</b> Stabilisieren im Lot am Ende der Greifbewegung, Trittwahl im Lot</li> </ul>
Körperwelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bewegungsablauf:</b> deutlich Erkennbare Bewegungsphasen (Ausgangsposition, Vorbereitung, Weitergreifen), Bewegungseinleitung über die Hüfte (Ausholbewegung), deutlich sichtbare Körperwelle</li> <li>• <b>Greifen:</b> Nutzen der Belastungsrichtung, Weitergreifen im <i>Toten Punkt</i></li> <li>• <b>Treten:</b> Druck/Hub aus dem Standbein, Klarheit über fixierten und freien Fuß bzw. Standbein und Spielbein, unbelastetes Antreten in der Vorbereitungsphase,</li> <li>• <b>Lot:</b> Stabilisieren im Lot am Ende der Greifbewegung, Trittwahl im Lot bzw. Verlagerung des KSP im Verlauf der Bewegung auf das neue Standbein</li> </ul>