

NINA REBELE

UND KLETTERN BOULDERN für Kids

IN DER HALLE UND AM FELS



DELIUS KLASING

SPORT



DELIUS KLASING

NINA REBELE

**KLETTERN
UND BOULDERN
FÜR KIDS
IN DER
HALLE UND
AM FELS**

Delius Klasing Verlag



VORWORT

ES IST UNGLAUBLICH, WIE SEHR SICH DAS KLETTERN IN DEN VERGANGENEN JAHREN VERÄNDERT HAT. ALS JUNGER WETTKAMPF-KLETTERER ANFANG DER 1980ER-JAHRE HÄTTE ICH EINIGES FÜR EINE KLETTERHALLE GEGEBEN, UM BEI SCHLECHTEM WETTER TRAINIEREN ZU KÖNNEN. HEUTE FINDET MAN IN JEDER STADT MINDESTENS EINE HALLE.

Wenn ich damals gesagt habe, ich würde klettern gehen, wurde ich oft komisch angeschaut. Es gab nur eine Handvoll Spinner, die Klettern als richtigen Sport betrachteten. Heute gehen Geschäftsleute, Senioren, junge Familien und Studenten klettern! Es gibt keine gesellschaftliche oder soziale Gruppe, in der nicht geklettert wird. Die Kletterhallen haben sich von staubigen Kellern und brüchigen Scheunen in einladende Sporttempel verwandelt. Kaffee gibt's dort auch.

Es ist schön zu sehen, dass der Sport, den ich mit brennender Leidenschaft betreibe, salonfähig geworden ist. Ich sehe diese Entwicklung allerdings auch mit einigen Sorgen, da es nach wie vor ein Sport ist, der sehr gefährlich sein kann

und dessen eigentliches Umfeld, der Fels und seine Natur, äußerst schützenswert ist. Gerade für Familien und Kinder ist Klettern eine unglaublich schöne und lohnende Freizeitbeschäftigung. Aber man sollte sich vorher informieren, ausbilden lassen und ein handfestes Set an Kompetenzen entwickeln, die man zum sicheren Klettern benötigt. Auch Kinder sollten diese Kompetenzen erlernen und anwenden. Der Naturschutz sowie ein angemessenes Verhalten am Fels sollten dabei auf keinen Fall vernachlässigt werden.

Daher freue ich mich sehr, ein Buch in meinen Händen zu halten, das sich mit kletternden Kindern und Familien beschäftigt. Ein solches Werk war längst überfällig, da Kinder ihren Platz in der Gemeinschaft der

Kletterer eingenommen haben und vielen Eltern ein Leitfaden für das Klettern mit ihren Kindern fehlt. Ich freue mich umso mehr, dass dieses Buch von einer dreifachen Mutter geschrieben wurde, mit der ich bereits Seil und Crashpad teilen durfte.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Kindern viel Spaß mit diesem Buch und viele schöne und unvergessliche Klettermomente.



Stefan Glowacz
Abenteurer, Profikletterer,
Vater von Drillingen



ZUM START

NOCH VOR EINIGEN JAHREN DACHTEN DIE MEISTEN MENSCHEN, SOBALD VOM KLETTERN DIE REDE WAR, AN INDIVIDUALISTEN IN KARGEN, AUSGESETZTEN NORDWÄNDEN. HEUTE IST KLETTERN ZUR ABSOLUTEN TRENDSPORTART FÜR JUNG UND ALT GEWORDEN.

Dass Klettern bei Kids große Begeisterung auslöst ist keine Überraschung, denn durch die immer unterschiedlichen Bewegungsabläufe und die abwechslungsreiche Vielfalt an Bewegungsproblemen fördert es den natürlichen Bewegungsdrang und den Spieltrieb der Kinder.

Das Buch, das Sie gerade in Ihren Händen halten, bietet Ihnen eine Einführung in die Welt des Kletterns und Boulderns mit Kindern. Sie finden Informationen zur richtigen Ausrüstung, zu Sicherungstechniken im Vor- und Nachstieg, zu richtigen Verhaltensweisen in der Halle und am Fels sowie allgemeine Informationen zum Bouldern und zur Klettertechnik. Dieses Buch ersetzt jedoch keinen Kletterkurs! Es soll Ihnen als Ergänzung und Gedächtnisstütze

dienen, damit Sie die im Kurs erlernten Inhalte und Abläufe nochmals nachsehen und überprüfen können. Es gibt unterschiedliche Herangehensweisen, was die Vermittlung der Informationen in Kletterkursen betrifft. In diesem Buch finden Sie Inhalte und Abläufe, die ich aufgrund meiner eigenen langjährigen Erfahrung für sinnvoll halte. Diese haben sich im Laufe der Jahre sowohl bei den vielen Ausflügen mit meinen drei Kindern am Fels und in die Halle, als auch in zahlreichen Kinderkletterkursen, die ich gehalten habe, bewährt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Freude beim Klettern mit Ihren Kindern und hoffe, dass Sie viele unvergessliche Familienmomente genießen können.



Nina Rebele
3-fache Mutter,
Klettertrainerin



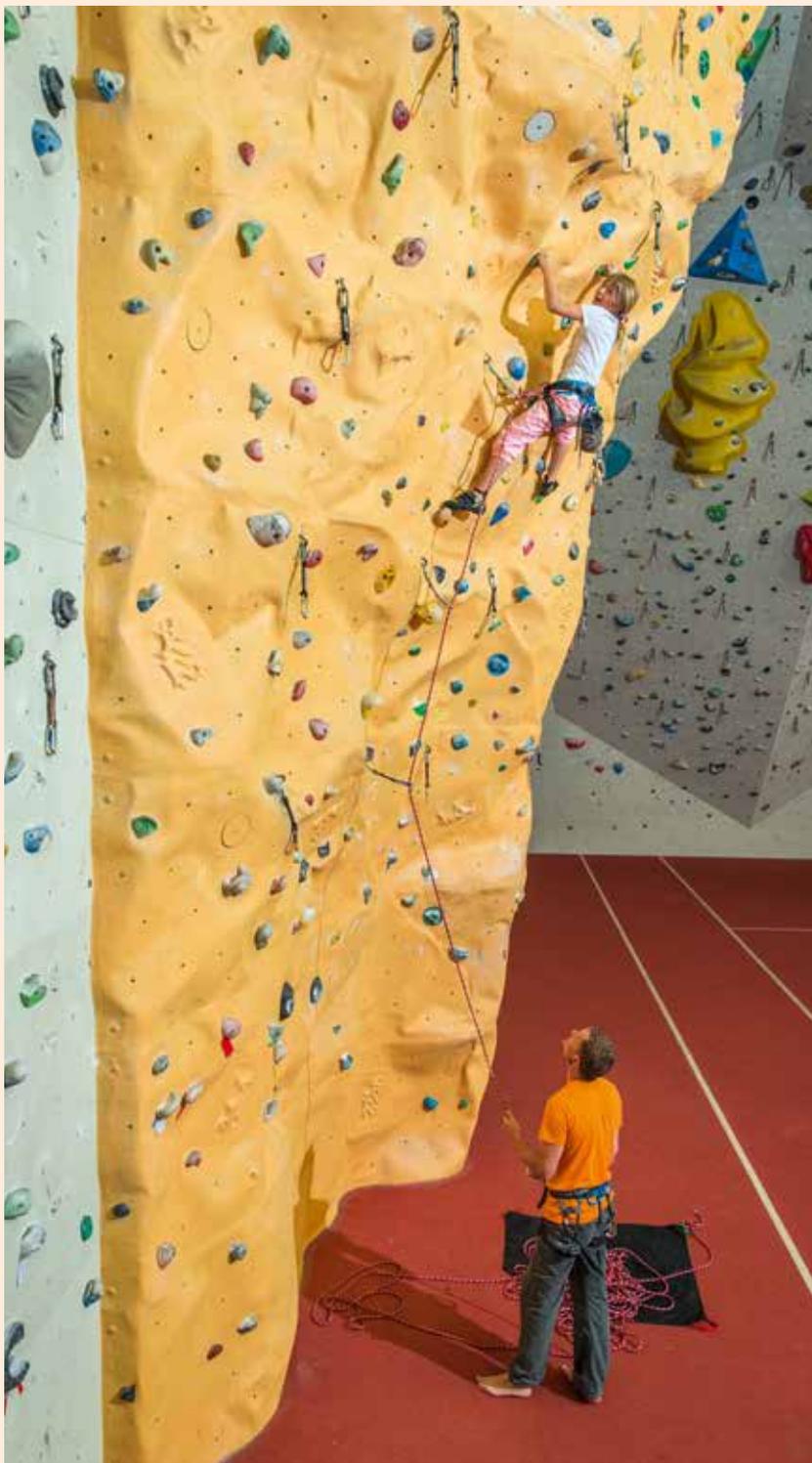
5	VORWORT
7	ZUM START
11	KLETTERN MIT KINDERN
13	WAS IST KLETTERN UND BOULDERN?
18	WARUM KLETTERN UND BOULDERN?
19	AB WELCHEM ALTER?
20	GESUNDHEITLICHE ASPEKTE
21	SPORTLICHE ASPEKTE
24	SPASSFAKTOR
25	KLETTERN IN DER HALLE
27	AUSRÜSTUNG
34	VERHALTENSREGELN
37	VORBEREITUNG
50	TOPROPE KLETTERN
52	SICHERN IM TOPROPE
56	KLETTERN IM VORSTIEG
65	BOULDERN IN DER HALLE
66	AUSRÜSTUNG
67	VERHALTENSREGELN
68	BOULDERTECHNIKEN
87	KLETTERN AM FELS
89	KLETTERAUSRÜSTUNG AM FELS
95	BESONDERHEITEN BEIM FELSKLETTERN
106	KLETTERN UND SICHERN
123	BOULDERN AM FELS
125	BOULDERAUSRÜSTUNG
128	BESONDERHEITEN BEIM BOULDERN AM FELS
135	GLOSSAR
140	LITERATURTIPPS



KLETTERN MIT KINDERN



KINDER LIEBEN ES, ZU KLETTERN!
KAUM HABEN SIE GELERNT, SICH AN
MÖBELN AUFZURICHTEN, BEGINNEN
SIE AUCH SCHON IHRE ERSTEN KLETTER-
VERSUCHE. STÜHLE, COUCHTISCHE,
SOFAS: NICHTS IST SICHER VOR DER
ERSTBESTEIGUNG DER KLEINEN. KINDER
WOLLEN KLETTERN, NOCH BEVOR SIE
LAUFEN LERNEN. BÄUME, KLETTER-
GERÜSTE, HÜGEL ODER FELSBROCKEN:
DIE KLEINEN ERKUNDEN IHRE VERTIKALE
WELT MIT VIEL EIFER UND GROSSEM MUT.
DAHER IST ES NICHT VERWUNDERLICH,
DASS SIE GROSSEN GEFALLEN AM
KLETTERN FINDEN UND DABEI JEDE
MENGE SPASS HABEN. KLETTERN IST
IDEAL GEEIGNET, UM DEN INTENSIVEN
BEWEGUNGS- UND SPIELDRANG DER
KINDER IN EINE SINNVOLLE RICHTUNG
ZU LENKEN.



WAS IST KLETTERN UND BOULDERN?

Klettern hat sich in den vergangenen 40 Jahren von einer Rand- zu einer Breitensportart entwickelt. 2014 wurde Sportklettern in die Shortlist des Internationalen Olympischen Komitees aufgenommen, es finden national und international Wettkämpfe statt und die Weltmeisterschaften im Klettern sind längst mediale Großereignisse. Heute findet man in jeder Stadt Kletter- und Boulderhallen, in Schulen wird Klettern im Sportunterricht und in speziellen AGs angeboten, Kletterhallen bieten Kindergeburtstagspartys an, und in Ferienlagern ist Klettern längst ein fester Bestandteil des Programms. Doch was genau versteht man unter Klettern und Bouldern?

WARUM KLETTERN UND BOULDERN?

Kinder sind von Natur aus wahre Energiebündel. Sportliche Betätigung ist also bestens geeignet, um den Bewegungsdrang der Kinder in sinnvolle Bahnen zu lenken. Klettern und Bouldern schult viele Fähigkeiten: das Bewegen im dreidimensionalen Raum, das richtige Einschätzen von Entfernungen, das Erkennen der eigenen Grenzen. Klettern und Bouldern fördert gleichzeitig Kraft und Koordination und baut auf die natürliche Motivation des Kletter- und Bewegungsdranges von Kindern auf. Kinder sind daher in Kletterhallen und in Klettergärten längst keine Seltenheit mehr.

Familien sind in Klettergärten immer häufiger anzutreffen.



BOULDERN IN DER HALLE



NO-HAND-REST



Beim **No-Hand-Rest** balanciert sich der Kletterer derart auf den Tritten aus, dass er stehen kann, ohne dabei seine Hände an den Griffen platzieren zu müssen. Arm- und Handmuskulatur werden somit komplett entlastet. Um den Körper richtig ausbalancieren zu können, muss man meist die Hüfte sehr nah an der Kletterwand halten. Diese Haltung erfordert manchmal etwas Mut, da es ungewohnt ist, beide Hände von den Griffen zu lösen.

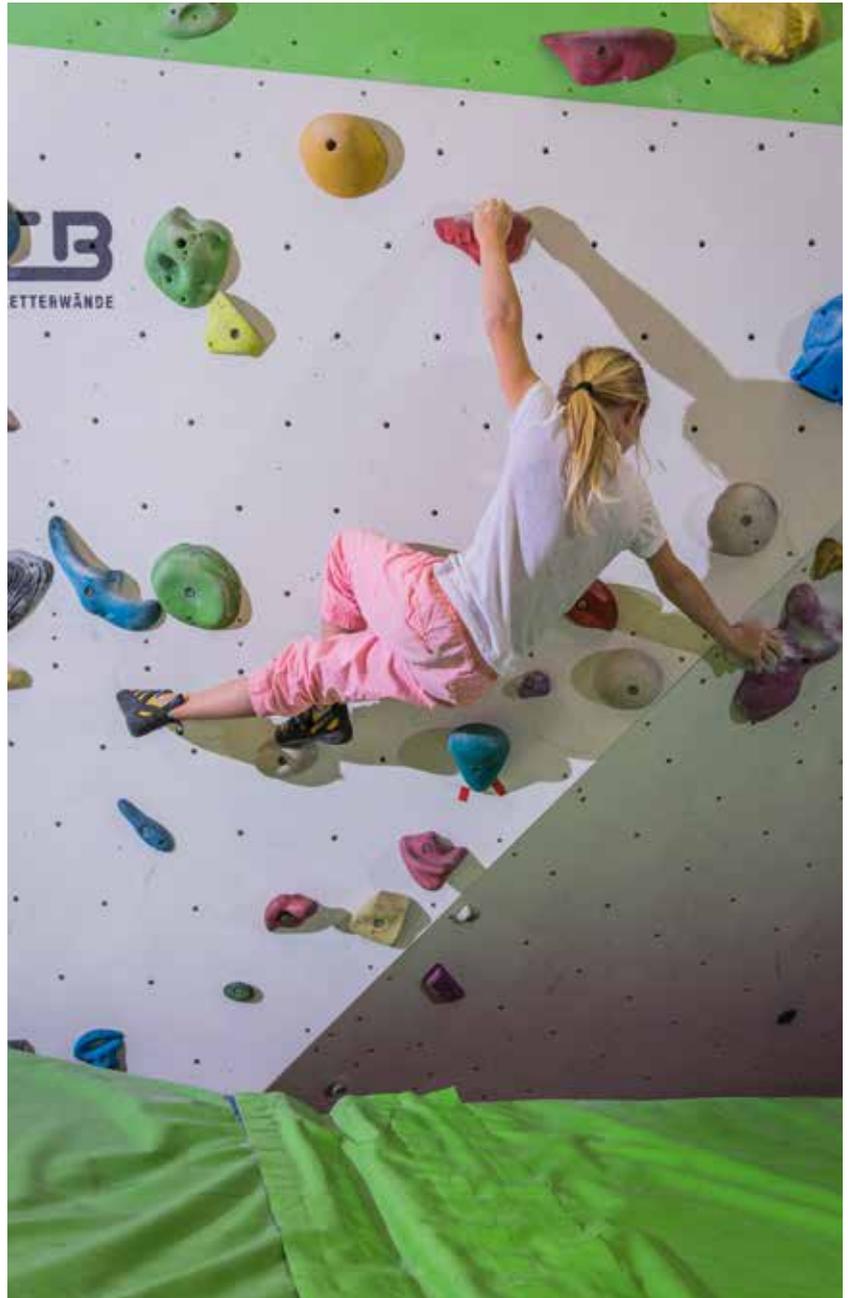
Der Vorteil eines No-Hand-Rests ist, dass man sich kurz erholen oder nachchalken kann. Beim Klettern und Bouldern ist der No-Hand-Rest eine sehr willkommene Abwechslung, da man sich hier Zeit nehmen kann, um zu regenerieren.

Der No-Hand-Rest.

HINTERSCHEREN

Beim **Hinterscheren** benutzt man sein Bein, um sich auszubalancieren. Dazu pendelt ein Bein hinter dem Körper. Der Vorteil des Hinterscherens ist, dass man bei weit auf einer Seite liegendem Griff und Tritt mit der anderen Hand nachziehen kann, indem man seinen Körperschwerpunkt verlagert.

Es gibt eine sehr breite Palette an unterschiedlichen Klettertechniken. Sie dienen alle dazu, das eigene Können zu verbessern und den Spaß am Klettern und Bouldern zu steigern. Es ist demnach immer sinnvoll, Technikkurse zu besuchen, um sein eigenes persönliches Leistungsniveau zu verbessern. Der Spaß ist zudem garantiert!



Hinterscheren mit Stützen der rechten Hand.

A photograph of a person with blonde hair, wearing a black long-sleeved shirt and blue jeans, climbing a tree. The person is positioned in the upper left quadrant of the frame, with their arms and legs extended as they ascend. The tree has a light-colored, textured bark. The background is a dense forest of tall, thin trees with green and yellow foliage. In the foreground, there are large, dark grey boulders and a dirt path. A bright blue rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing the text 'KLETTERN AM FELS' in white, bold, sans-serif capital letters.

KLETTERN AM FELS

KLETTER- UND ZUSTIEGSSCHUHE



Am Fels müssen passende Kletterschuhe getragen werden. Diese sind durch ihre enge Passform und speziellen Sohlen unerlässlich für ein sicheres Klettern. Kletterschuhe sorgen für eine gute Reibung und damit für einen erfolgreichen Aufstieg.

1

Schuhe mit dicken Sohlen, z. B. Turnschuhe, eignen sich nicht zum Klettern, da sie kaum Gefühl für den Fels erlauben und zudem wenig Trittsicherheit bieten. Außerdem können gewöhnliche Straßenschuhe zur Verschmutzung und unnötigen Abnutzung des Gesteins beitragen. Kaufen Sie sich und Ihren Kindern daher passende Kletterschuhe und klettern Sie diese in der Halle ein, damit sie später am Fels gut passen.

Passende Kletterschuhe
sind am Fels unerlässlich.

2

Im Hinblick auf das richtige **Schuhwerk** ist beim Felsklettern auch der Zustieg, also der Weg an den Fels sehr wichtig.

3

Meist muss man, um den Felsfuß zu erreichen, mit einem Marsch rechnen, der je nach Klettergebiet zwischen 5 Minuten und mehreren Stunden dauern kann. Informieren Sie sich vorher über die Zustiegsbeschaffenheit und -zeit. Rechnen Sie mit einer längeren Zustiegszeit, wenn Sie Kinder dabei haben. Sie und Ihre Kinder sollten auf alle Fälle entsprechendes Schuhwerk tragen. Es sollten bequeme Wanderschuhe sein, die eine gut profilierte Sohle besitzen und den Knöchelbereich schützen.

Selbst wenn der Zustieg nur wenige Minuten auf einem gut angelegten Forstweg verläuft, sollten Sie immer gutes Schuhwerk tragen, da Kinder gern in den Kletterpausen umhersteifen und das Gebiet weiter erkunden. Gehen Sie niemals mit Sandalen oder Turnschuhen los, seien Sie ein Vorbild für Ihre Kinder.

2:

Viele Zustiege erfordern Trittsicherheit und festes Schuhwerk.

3:

Gute Zustiegsschuhe sind Pflicht für alle Altersstufen.



CLIPPEN

1

Beim Vorstieg am Fels gilt, wie in der Halle auch: Bis zum ersten Haken wird gespottet, und das Clippen erfolgt wie in der Halle. Es kann allerdings sein, dass die Clipposition nicht immer ideal ist und man etwas herumprobieren muss, bis man seine ideale Clipposition findet.

2

Für das Klettern im Vorstieg am Fels benötigt man ein hohes Maß an Konzentration. Die meisten Kletterer empfinden es als noch etwas spannender als in der Halle. Auch Kinder sind hier meist hochkonzentriert. Überfordern Sie sie aber nicht und muten Sie Ihren Kindern nicht zuviel zu.

3

Zum Clippen zieht man das Seil, vom Achterknoten her, von unten nach oben. Das Seil in der Hand liegt dabei über Zeige- und Mittelfinger.

4

Man fasst die Expresse mit Zeigefinger und Daumen und drückt mit dem Zeigefinger das Seil von hinten nach vorn in die Expresse,

5

die vom Daumen stabilisiert wird.

6

Werfen Sie immer noch einen Blick auf die Expresse, um zu kontrollieren, ob das Seil richtig eingehängt ist.

Kinder sollten das Clippen unbedingt vorher in der Halle üben, bevor sie draußen am Fels Vorstiegsversuche unternehmen. Erst wenn Ihr Kind in der Halle problemlos Zwischensicherungen einhängen kann, sollte es das Clippen am Fels probieren. Sie müssen bedenken, dass das Clippen am Fels nicht immer optimal gelingt und das Abklettern zur letzten eingehängten Zwischensicherung schwieriger ist als in der Halle. Zudem sind Stürze am Fels unfallträchtiger als in der Halle. Falls Ihr Kind unsicher ist, lassen Sie es die Route zunächst im Toprope klettern. Es sollte nur vorsteigen, wenn es sich selbst zutraut, die Route einhängen zu können.

