Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 40 (1983)

Heft: 4

Rubrik: Beispiellektion

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bergsteigen – Klettern an einer künstlichen Wand

- **eher ungewöhnlich und ausgefallen**
- **aber attraktiv und *animierend***

Bild und Text Rolf Schifferli

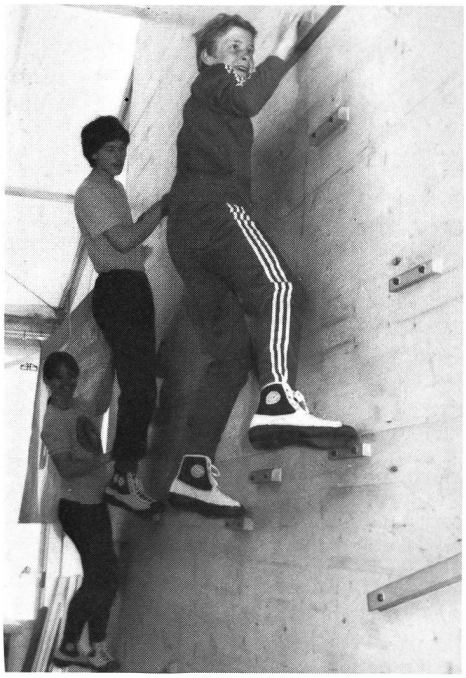
Rolf Schifferli ist Sekundarlehrer in Kirchenthurnen und J+S-Experte Bergsteigen/Skitouren.

Die Idee ist nicht neu: gesucht ein Objekt, um Vorbereitungen und Trainings fürs Bergsteigen, insbesondere Klettern, durchführen zu können. Vor zwanzig Jahren war sie auch schon da, diese Möglichkeit, nämlich an der HYSPA in Bern (Ausstellung für Hygiene und Sport). Ein künstlicher Betonberg erlaubte es damals, sogar noch nachts im Scheinwerferlicht seine Kletterkünste zu zeigen.
Skeptiker werden sofort einwenden, dass die Natur sicherlich viel bessere Schulungsmöglichkeiten böte. Dies ist an sich richtig – doch für Bewohner aus dem Mittelland wird der Aufwand recht gross, immer irgendwo an einen Felsen zu fahren; ja selbst im Alpengebiet kann das noch schwierig sein. Weshalb also nicht eine Kletterwand künstlich einrichten, wo auch bei Schlechtwetter und während des ganzen Jahres ein gezieltes Kraft-, Ausdauer-und Gleichgewichtstraining durchgeführt sowie die technische Schulung, Seilhandhabung, Sicherung, mit Leichtigkeit überwacht und geübt werden kann? In Zusammenarbeit mit dem J+S-Amt Bern, der Genossenschaft BEA und der JO des SAC Bern entstand letztes Frühjahr erstmals eine grössere Kletterwand an der BEA (Berner Ausstellung). Die Aktion wird dieses Jahr wiederholt.

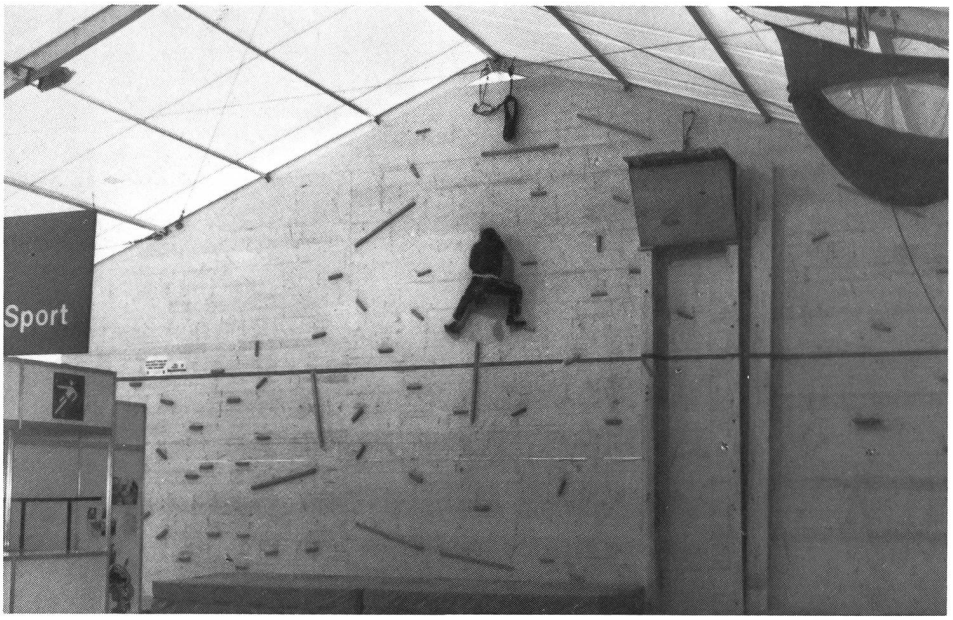
Ziel

Die Kletterwand musste verschiedenen Ansprüchen genügen:

- es sollten sich möglichst viele Leute – Kletterasse wie Anfänger – selber betätigen können, ohne ein Risiko eingehen zu müssen,
- es sollte ein gewisser Einblick in ein Sportfach gegeben werden, das sonst abseits der grossen Stadien gepflegt wird,



Schüler beim «Schnuppern».



- es sollten, im Rahmen des Angebotes von J+S, möglichst viele Schüler eine «Schnupperstunde» erleben können,
- es sollte für Insider der Anreiz bestehen, möglichst intensiv trainieren zu können.

Durchführung einer Lektion
(Dauer zirka 60 Minuten)

Einlaufen

Besonders auf Beuge- und Streckübungen achten. Langsame Belastungssteigerung. Ein «Kaltstart» hat hier besonders schnell Zerrungen zur Folge.

- Lauf
- Sprünge auf Matte
- Liegestütz
- Schattenboxen
- Spagat

Spezialtrick «Mänteln»: aus der gestreckten Armlage direkt in die Stütz durchdrücken ohne die Füsse auf einen Zwischentritt zu setzen.

Reibung, erzeugt durch Gegendruck. Weiche Sohlen haften besser (Fussballen), besonders in trittlosem Gelände (Platten, Kamine, Risse). Mit steifen Sohlen hingegen sind kleine Tritte besser zu stehen.

Trittbelastung

Die Technik der Trittbelastung hängt im wesentlichen auch vom Schuh ab. Mit einer harten Sohle können kleinste Tritte im «Zehenspitzgang» belastet werden, während mit weichen Kletterfinken eher starker Fussballendruck erzeugt werden muss.

- Schuh aufsetzen, Ferse leicht nach unten geneigt
- Innen- oder Aussenristbelastung
- Adhäsion an der Wand, im Kamin
- Verklemmen im Riss

Griffbelastung

- Arme möglichst gestreckt
- Zugrichtung: am günstigsten meist rechtwinklig zum Griff
- Nur kurzfristig mit dem Körpergewicht voll belasten (Ermüdung)
- Nicht zu lange in der gleichen Position verharren (Krampf)
- Bei kleinen Griffen: mit Fingerbeeren oder einzelnen Fingern
- Bei abschüssigen Griffen: es muss eine möglichst grosse Reibung erzeugt werden
- Untergriffe: die Belastung erfolgt nach aussen und oben

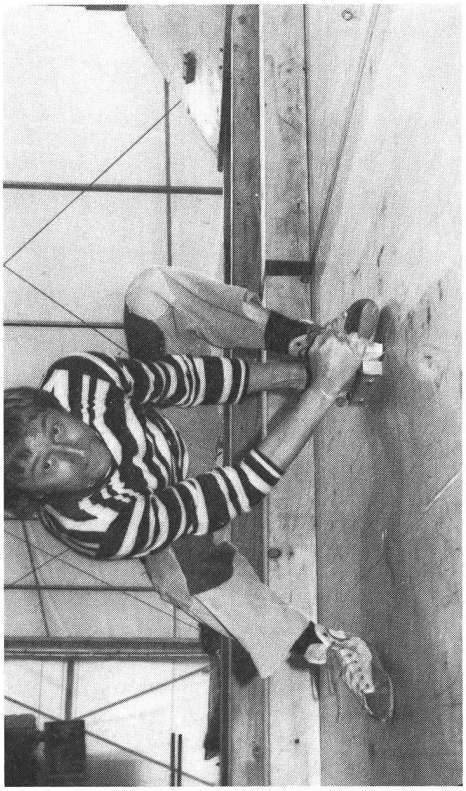
Körperhaltung

- Schwerpunkt im allgemeinen über den Füssen, möglichst wenig Gewicht in Händen und Armen
- Drei Haltepunkte sind die Regel
- Spezialtricks wie «manteln» (aus gestreckter Armlage direkt in die Stütze wechseln), «Foot hook» (Bein sehr hoch nehmen und mit dem Fuss «greifen»), Körper hochziehen an einer Hand oder an einem Finger (!).

Seilhandhabung und Sicherheit

Auch einem Anfänger kann rasch beigebracht werden, wie das Seil gehandhabt werden muss, um an der Kletterwand genügend gesichert zu sein.

- Umlenkung von oben: Sicherung um Körper oder im Halbmastwurf
- Sicherung mit Zwischenhaken: die Seile können erst wirksam werden, wenn ein Zwischenhaken eingehängt ist: Bremsung vor Aufprall!
- Richtiges Einhängen eines Zwischenhakens ist entscheidend (Reibung)



- Durch die Seilsicherung von oben ist ein Sturz ausgeschlossen
- Ohne Seilsicherung darf höchstens bis zirka 3,5 m geklettert werden. Absturz auf Matte, falls Sturz unausweichlich
- Wer angeseilt ist, trägt einen Sitzgürtel (Gstältli)

Bemerkung

Es ist selbstverständlich, dass in einer Stunde nicht sämtliche Finessen von allen Teilnehmern erfahren werden können. Hingegen braucht es kaum eine Motivierung, da sofort ein gewisser «Wettkampfgeist» ausbricht. Das Heraustüfteln von Kombinationen scheint dem «Klettermenschen» sofort Spass zu bereiten. Das Vergnügen wird sogar derart, dass die ursprüngliche reine Trainingswand plötzlich Selbstzweck wird und man völlig vergisst, dass diese ja höchstens eine recht beschränkte Möglichkeit bietet, sich auf Felstouren vorzubereiten.

Diskussion über Durchführung und Ziel

Diese Aktivität war ein Erfolg. Von morgens bis abends spät wurde die Wand belagert. Zuschauer vergassen bei offenem Mund die Zeit. Die Betreuer, Bergführer, Experten, J+S-Leiter und weitere gut ausgewiesene Alpinisten, hatten eine Woche lang alle Hände voll zu tun mit Anseilen, Sichern, Vorklettern und Erklären.
Nützliche Nebenerscheinungen: Reger Betrieb beim J+S-Informationsstand; die BEA-Direktion durfte auf eine neue Attraktion hinweisen; diverse Firmen konnten durch Gratisleihmaterial – Kletterschuhe, Seile, Zwischenverpflegung, Sprungmatten – ihren Namen im Gedächtnis der Leute auffrischen. ■