

Wände hoch!

Der Schweizer Alpen-Club SAC lanciert eine Kletterausbildung für Kinder und Jugendliche. BILDUNG SCHWEIZ besuchte ein Training von Schulsport Köniz in der Kletterhalle in Niederwangen.



Bouldern (Klettern ohne Kletterseil und Klettergurt an Felsblöcken, Felswänden oder an künstlichen Kletterwänden) erfordert Kraft, Mut und Konzentration.

Fotos: Claudia Baumberger

Hier kämpft sich einer an der überhängenden Wand von Griff zu Griff, dort lässt sich eine andere in die weichen Matten unter der Boulderwand fallen. Hier kraxeln ein paar Kleinkinder mit ihren Müttern, dort übertrumpfen sich Profis in schwierigsten Routen. Schweisstropfen, Stolz, Kameradschaft, Enttäuschung, Vertrauen, Freude – all dies ist zu sehen und zu spüren am Mittwohabend in der Kletterhalle in Niederwangen bei Bern.

Mittendrin findet sich eine kleine Gruppe von Kindern des Freiwilligen Schulsports Köniz. «Spielt jedes Mal mit euren Fingern Klavier, bevor ihr greift», fordert Leiterin Marit van Spijker die Kinder auf. Im heutigen Training geht es um Grifftechniken; mit verschiedenen Übungen lernen die Kinder, bewusst zu greifen.

Klettern ist die Leidenschaft von Marit van Spijker. Sie ist dafür vom flachen

Holland in die bergige Schweiz gezogen. Heute ist sie J+S-Leiterin Klettern und Nachwuchstrainerin. Sie unterrichtet sehr gerne: «Klettern gibt den Kindern Selbstvertrauen, stärkt die sozialen Fähigkeiten, fördert die Gesundheit und die Kinder lernen, einander und dem eigenen Körper zu vertrauen», preist van Spijker die Vorteile dieser Sportart. Zudem sei es schön, wenn die Kinder mit dem Klettern gross werden.

Die fünf Kinder zwischen 10 und 12 Jahren, die an diesem Abend im Könizer Schulsport trainieren, sehen dies genauso. Mara und Johanna klettern beide schon seit drei bis vier Jahren und haben kaum Zeit für ein Interview, weil sie in Kletterpausen an der Boulderwand kraxeln wollen.

Stolz auf den Erfolg

Levin, der einzige Knabe im Training, hat das Virus an einem Geburtstagsfest

gepackt, als er das Klettern ausprobieren konnte. Seither findet er es cool, wenn er es schafft, sich an den Wänden hochzuhangeln. Inna hingegen macht es Spass, Griffe zu suchen und mit ihren Kolleginnen zusammen zu sein. Sarah gefällt alles am Klettern. Johanna klettert gerne, weil sie Kraft bekommt und Höhenrekorde brechen kann. Mara ist ein alter Kletterhase. Sie geht auch neben dem Schulsport klettern: «Wenn ich oben bin, bin ich stolz, dass ich es geschafft habe, besonders, wenn es eine schwierige Route war.» Doch neben dem Sportlichen gefallen ihr auch die Zweierarbeit und das Schwatzen. Sie ist die Einzige, die weiss, dass es seit neustem auch Kletterabzeichen gibt: «Ich will den Hero-Affen machen», sagt sie selbstbewusst. Der Hero-Affe ist das höchste Abzeichen der Gecko Trophy.

Gecko Trophy sichert Ausbildungsqualität

Die Gecko Trophy ist eine Kletterausbildung für Kinder. Eingeführt hat sie der Schweizer Alpen-Club SAC, um die Qualität der Ausbildung im Klettersport zu sichern und Kinder möglichst früh für den Klettersport zu gewinnen. In zwölf Modulen lernen Kinder von 5 bis 13 Jahren sicher und verantwortungsvoll zu klettern. Das methodisch-didaktische Konzept mit Lehrplan, Modul-Grobplänen, Übungssammlung sowie Abzeichen steht pfannenfertig zur Verfügung und garantiert, dass die Trainings überall genau gleich ablaufen.

«In zwölf Modulen lernen Kinder von 5 bis 13 Jahren sicher und verantwortungsvoll zu klettern. Das methodisch-didaktische Konzept mit Lehrplan, Modul-Grobplänen, Übungssammlung sowie Abzeichen steht pfannenfertig zur Verfügung.»

Die Kinder des Schulsports Köniz werden beispielsweise an diesem Abend nach der Doppelkolektion sieben der Stufe Hero trainiert. Neben dem Greifen geht es darin auch um mentale Fähigkeiten: Das Spiel «ich packe meinen Rucksack und nehme mit...» spielen die Kinder an der Boulderwand so, dass jedes Kind einen Griff weiter klettert als das vorankletternde Kind. So müssen sich die Kinder einerseits die Griffe merken, andererseits auch schwierige Griffe erreichen.

Tolle Infrastruktur für Klettern

Warum setzt der Freiwillige Schulsport Köniz ausgerechnet auf das Klettern? Jacques Cordey ist Leiter des Schulsports in Köniz und zeigt sich glücklich darüber, dass in der Gemeinde 1993 die Kletterhalle Niederwangen erstellt wurde. «Wir können von der tollen Infrastruktur und einer kompetenten Betreuung profitieren und führen darum seit rund 20 Jahren Ferien- und Quartalskurse durch.» Bislang konnten alle

ausgeschriebenen Kurse durchgeführt werden. Daneben besitzt die Gemeinde eine mobile Kletterwand, die im Wechsel in den Turnhallen für den obligatorischen Schulsport oder für Bewegungsmodule der Tagesschulen aufgebaut wird.

Cordey ist überzeugt, dass Klettern den Kindern wertvolle Erfahrungen vermittelt: «Klettern fordert und fördert vielseitig konditionelle Bereiche, insbesondere Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit und Beweglichkeit», ist er überzeugt. Die vertikalen Herausforderungen könnten individuell angepasst und gesteigert werden. «Fort-schritte sind deshalb rasch zu erreichen. Das gegenseitige Sichern ist Vertrauenssache.» Mit der neuen Gecko Trophy hätten die Kurse nun auch gegen aussen eine sichtbare Struktur. «Lernziele werden verbindlich definiert, Abzeichen begleiten die Fortschritte und motivieren zusätzlich», betont Cordey. ■

Claudia Baumberger

Weiter im Netz

www.geckotrophy.ch (kostenloser Download Unterrichtsmaterial, Ausschreibungen von Weiterbildung)

GECKO TROPHY IN KÜRZE

Der Schweizer Alpen-Club SAC führte im November 2015 mit der Gecko Trophy eine Kletterausbildung für Kinder ein. Es gibt zwölf verschiedene Abzeichen. Das methodisch-didaktische Konzept mit Lehrplan, Modul-Grobplänen, Übungssammlung sowie Abzeichen unterstützt die Unterrichtenden und stellt Standards sicher. Um Gecko-Trophy-Kurse anbieten zu können, muss man ausgebildeter J+S-Kletterleiter oder Sportlehrer SVSS sein. Ab Mitte 2016 plant der Schweizer Alpen-Club SAC zusammen mit dem Bundesamt für Sport Baspo (Jugend+Sport), Weiterbildungskurse für Lehrkräfte anzubieten. Die Stufe TRY eignet sich auch für den Schulunterricht und kann von Sportlehrpersonen ohne Weiterbildung unterrichtet werden.



Klettern ist Teamwork und beruht auf gegenseitigem Vertrauen.