

Der Sommer 2023 im Zeichen

Im Sommer 2023 finden in Bern die Climbing & Paraclimbing World Championships statt. Der Event bietet neben erstklassigen Wettkämpfen in verschiedenen Disziplinen ein Rahmenprogramm rund um die Themen Bergsport, Sicherheit sowie Barrierefreiheit und Inklusion. Das inklusive Potenzial des Klettersports zeigt auch das neu im INGOLDVerlag erscheinende Kurslehrmittel «Klettern für alle» von PluSport, offizieller Partner «Inklusion» an den Kletter-Weltmeisterschaften. Der Weg an die World Championships ist lang, kletterspezifische Kompetenzen und Techniken wollen früh geübt werden. Dass dies bereits während des Schulsports möglich ist, zeigt das Lehrmittel «Unsere Sporthalle – unser Klettergarten».

Vom 1. bis 12. August 2023 dreht sich in der Schweizer Hauptstadt alles um die Vertikale. In der PostFinance Arena Bern treten die besten Kletter-Athlet:innen aus

aller Welt gegeneinander an. Neben den Disziplinen Lead, Bouldern und Speed finden auch Wettkämpfe in einer kombinierten Wertung aus Bouldern und Lead statt. Gleichzeitig werden die Paraclimbing World Championships ausgetragen, in denen sich Klettersportler:innen mit einem Handicap in der Disziplin Lead messen. Am Event geht es neben Titeln und Medaillen auch um die Qualifikation für die Olympischen Spiele 2024 in Paris.

Kletterkompetenzen in der Turnhalle erlernen

In den letzten Jahren erfreute sich das Klettern in seinen unterschiedlichen Formen auch als Breitensport wachsender Beliebtheit. Ob drinnen oder draussen, Toprope oder Vorstieg, ob in einer Route oder am Boulder Block: Klettern ist eine abwechslungsreiche Sportart mit schnellen Erfolgserlebnissen. «Klettern bietet ein ausgezeichnetes Training für die Kraftfähigkeit, Beweglichkeit und Koordination, ohne dass mehrfache

Wiederholungen monotoner Bewegungsabläufe gefordert sind. Zudem bieten spannend geschraubte Routen immer neue «Bewegungsprobleme», die man lösen möchte», erklärt Sportdozentin Irène Schlupe. In Zusammenarbeit mit dem INGOLDVerlag haben sie und Kletterlehrer Fabio Lupo das Lehrmittel «Unsere Sporthalle – unser Klettergarten» entwickelt. «Wir hatten gemeinsam die Idee, den Lehrpersonen ein Hilfsmittel zur Verfügung zu stellen, mit welchem

« Klettern verlangt ausserdem eine Auseinandersetzung mit unterschiedlichen körperlichen und emotionalen Herausforderungen, Erlebnissen und Ängsten. »

sie ihre Schulklassen bereits im regulären Sportunterricht auf das Klettern an Kletteranlagen vorbereiten können. Mit den im Schulsport erarbeiteten Vorkenntnissen und Kompetenzen können die Schülerinnen und Schüler danach die Möglichkeiten, die eine Kletterhalle bietet, optimal nutzen.» Die verschiedenen Griff- und Tritttechniken, Bewegungsabfolgen sowie das Sicherheitsverhalten lassen sich einfach und spielerisch an den Geräten erkunden, die in jeder Halle vorhanden sind. Dass dieses Konzept funktioniert, kann die Autorin bestätigen: «Erfahrungsgemäss ist die Motivation der Lernenden enorm hoch, wenn sie während der regulären Sportstunden auf den Ausflug in die Kletterhalle hinarbeiten können.»

Klettern für alle

Klettern lässt sich nicht nur an die vorhandenen Geräte und Materialien

des Klettersports



anpassen, auch technische Adaptionen an die körperlichen und geistigen Voraussetzungen der Teilnehmenden sind durchaus möglich. Die Sportart eignet sich somit auch für Menschen mit einer physischen oder psychischen Beeinträchtigung und überzeugt mit vielfältigen körperlichen und mentalen Vorteilen. «Durch die Kletterbewegungen werden gleichzeitig viele Muskeln angesteuert und gekräftigt», erklärt Caroline Käser, Autorin des neuen Kurslehrmittels «Klettern für alle» von PluSport, welches im Sommer 2023 im INGOLDVerlag erscheint. «Klettern verlangt ausserdem eine Auseinandersetzung mit unterschiedlichen körperlichen und emotionalen Herausforderungen, Erlebnissen und Ängsten. Dies hat einen positiven Effekt auf Körper, Geist und Seele.» Im Kurslehrmittel, das sich an Kletternde, Kletterhallen und Kletterverbände richtet, werden neben grundlegenden Aspekten zum Klettern und Sichern in der Halle sowie am Felsen auch die spezifischen Chancen und Herausforderungen verschiedener Beeinträchtigungsbilder beleuchtet. «Die grösste Herausforderung, aber auch die grösste Chance, im Klettersport für Menschen mit einer Beeinträchtigung ist es, das Unmögliche möglich zu machen», erläutert Caroline Käser. «Oftmals können sich Betroffene oder auch ihr Umfeld gar nicht vorstellen, dass Klettern mit einer physischen oder psychischen Beeinträchtigung überhaupt möglich ist.» Das Kurslehrmittel soll hier einen Denkanstoss liefern und Sportler:innen motivieren, den Klettersport zusammen mit Menschen mit einer Beeinträchtigung auszuüben.

Zusammenarbeit PluSport und INGOLDVerlag

Als Dachverband und Kompetenzzentrum für den Schweizer Behindertensport setzt sich PluSport seit über 60 Jahren für die Inklusion im Nachwuchs-, Breiten- sowie Spitzensport ein. Das Kurslehrmittel «Klettern für alle» ist die neueste Erscheinung in Zusammenarbeit mit dem INGOLDVerlag. Die gemeinsame Entwicklung von Lernmedien im Bereich Sport mit Menschen mit einer Beeinträchtigung begann 2006. Seither wurde das inklusive Sortiment im Bereich «Bewegung & Sport» mit rund zwei Dutzend Titeln in drei Sprachen stetig ausgebaut.

1 Mit ein paar Adaptionen ist das Sichern im Rollstuhl möglich. (© PluSport)

2 Christoph Zundel beim Lösen eines Kletterproblems an einem Paraclimbing Weltcup. (© IFSC Dimitris Tosis)

3 Klettertechniken lassen sich spielerisch in der Sporthalle erlernen.

