

Richtig Klettern mit Kindern

Die Sportart Klettern ist auch für Kinder ausgesprochen geeignet. Klettern ist spannend, auch weil man sich über den eigenen Erfolg freuen kann. Klettern bereitet den Kindern nicht nur viel Vergnügen, hier machen Kinder auch wichtige motorische Erfahrungen, erwerben soziale Kompetenz und bauen Verantwortungsbewusstsein auf.

Körpergefühl, Balancefähigkeit werden beim Klettern hervorragend geschult, dazu kommt ein ausgewogener Aufbau der Muskulatur. Da in der Seilschaft ein Teammitglied immer auf das andere angewiesen ist, entwickeln Kinder beim Klettern notwendigerweise ein partnerschaftliches Verhalten. Auf dem Weg zum selbstverantwortlichen Sichern stärken Kinder auch ihr moralisches Bewusstsein. Da Kinder und Erwachsenen gleichermaßen Spaß haben am Kraxeln und es oft wohnungsnah betrieben werden kann, ist Klettern zu einem beliebten Familiensport geworden.

Dabei ist es wichtig, den Kindern von vornherein die mit dem Klettern verbundenen Risiken zu verdeutlichen. Wir sollten den Kids klar machen, dass die Kletterhalle kein Funpark ist. Hier soll jeder Spaß haben. Der hört aber dort auf, wo er andere gefährdet oder stört.

Kinder machen ihre ersten Klettererfahrungen am besten unter fundierter Anleitung an einer speziell für sie gebauten Boulderwand. Es ist gut, wenn die Kids verstehen, dass Klettern nicht Hangeln, sondern Steigen ist. Dieses Grundprinzip wird durch Demonstration vermittelt.

Dann erhalten die Kinder leicht lösbare Bewegungsaufgaben, um die korrekten Bewegungsmuster zu verinnerlichen.

Ab etwa dem siebten Lebensjahr – je nach körperlicher und geistiger Entwicklung sind Abweichungen von bis zu zwei Jahren möglich – können Kinder auch das Klettern mit Seilsicherung erlernen.

Von vornherein sollten wir den Kindern klarmachen, dass das Klettern – sobald wir uns mehr als zwei Meter vom Boden entfernen – nicht nur spannend, sondern auch gefährlich ist. Deshalb müssen die kletternde und die sichernde Person immer aufeinander Acht geben.

Die **HMS** und **Tuber** Sicherungsgeräte sind die für das Kind am besten geeigneten Sicherungssysteme. Vor dem selbständigen Einsatz ist hierzu die Schulung durch eine speziell ausgebildete / erfahrene Fachkraft notwendig. Sie muss die Funktionsprinzipien der Geräte erklären und dafür sorgen, dass die motorischen Muster der Bedienung verinnerlicht werden bevor die Kinder einander im Gefahrenbereich sichern.

Auch das Anseilen, das Sichern des freien Seilendes und der Partnercheck müssen sitzen, ehe es an die Wand geht. Sie sollte anfangs nicht höher sein als 10 Meter.

Erst nachdem Kinder das „Auf-Zug-Nehmen“, das Halten kleiner Stürze und das Ablassen einer am Toprope knapp über Boden kletternden Person ausreichend geübt haben, sind sie fähig, diese bis zum Umlenker zu sichern.

Der Aufsicht führende Erwachsene ist für die Partnerchecks verantwortlich und sollte durch „Hintersichern“ durch Dritte und eventuell auch Stoppknoten im Seil für Sicherheit sorgen.

Thema Kinder und Sichern

- 1 Jahr Klettererfahrung: im Seil hängen, pendeln, hochgezogen werden
- Bis ca. 10 Jahre: nur mit „Notbremse“ sichern lassen: 2. Kind hintersichert
- **Kinder sollten nur etwa gleich schwere Kletterer sichern**
- Erst ab ca. 12 bis 13 Jahre können Kinder nach entsprechender Klettererfahrung Vorsteiger sichern – mit Überwachung durch einen Erwachsenen

Vorsicht!

- Kleinkinder sind im Kletterbereich hochgradig gefährdet. Immer kann ein Griff abbrechen; Sichernde müssen oft schnell nach hinten rennen und können dabei ein auf dem Boden abgelegtes Kind übersehen. In allen Anlagen unseres Hallen- Verbundes gibt es spezielle Bereiche, wo Kinder gut aufgehoben sind.
- Auch im allgemeinen Kletterbereich spielende Kinder sind einer unverantwortbaren Unfallgefahr ausgesetzt. Wenn sie im Kletterbereich herumtoben, gefährden sie nicht nur sich selbst, sondern auch Andere.
- Wenn Kinder ihren verbalen Äußerungsdrang ungebremst ausleben, steigern sie damit den Lärmpegel in der Halle deutlich. Dies führt bei vielen Kletterinnen und Kletterern zu nicht unerheblichen Beeinträchtigungen und erhöht damit die Unfallgefahr.

- Diese Seiten "Klettern mit Kindern" könnt Ihr als pdf downloaden. [Klickt hier!](#)
- Den Gesamttext "Sicher Klettern" könnt Ihr [ebenfalls hier downloaden](#).

