



KLETTERN

**GOETHE
INSTITUT**
Sprache. Kultur. Deutschland.

KLETTERN



KLETTERN ALS OLYMPISCHE DISZIPLIN



Deutscher Alpenverein

Wer vor 30 Jahren in seiner Freizeit geklettert ist, hat das in den Bergen getan. An künstlichen Kletterwänden in hohen Hallen wurden anfangs nur Meisterschaften ausgetragen. In den letzten 20 Jahren entdeckten immer mehr Menschen den Sport für sich. „Das Klettern in Hallen ist eine gute Möglichkeit, Bergsport auch im urbanen Raum zu treiben“, sagt Matthias Keller vom Deutschen Alpenverein (DAV). Rund 200 Kletterhallen führt der Verein mittlerweile in ganz Deutschland. Der Bergsport- und Naturschutzverband hat rund eine Million Mitglieder. Er kümmert sich um die Wege und Hütten in den Alpen, bildet Bergführer aus und betreut Bergsportarten wie zum Beispiel Wandern, Skibergsteigen, Mountainbiken und auch Klettern.

Bei den Olympischen Sommerspielen 2020 in Tokio wird das Klettern zum ersten Mal olympische Disziplin sein. Matthias Keller, der beim DAV den Bereich Leistungssport leitet, freut das sehr. Der Verein wird die Sportler vorbereiten und die deutsche Mannschaft zusammenstellen. Zwei Frauen und zwei Männer dürfen sich für Deutschland qualifizieren. „Jetzt müssen wir Trainingsstrukturen schaffen, die dem Leistungssport entsprechen“, sagt Keller. Das bedeutet: genügend Trainer einstellen, feste Trainingszeiten für die Sportler in den Hallen schaffen und mit ihnen viele Wettkämpfe besuchen. Viele Freizeitkletterer sind von der Entwicklung allerdings weniger begeistert. „In Natursportarten wie dem Klettern haben natürlich viele ein Problem mit Leistungssport“, sagt Keller. „Sie sind der Meinung, dass dadurch das Naturerleben, das Miteinander und das kontemplative Element des Sich-Bewegens in der Natur zu kurz kommen.“



„Bouldern ist das Klettern in geringer Höhe. Boulderer benutzen kein Seil als Sicherung. Seit einigen Jahren ist das Bouldern vor allem bei jungen Deutschen sehr beliebt. Die meisten von ihnen betreiben den Sport in einer Boulderhalle und haben mit dem klassischen Klettern wenig zu tun. Hier berichtet der 20-jährige Sportstudent Florian Lochner aus München von seinem Lieblingssport.

Florian, wann hast du mit dem Bouldern angefangen?

Meine Eltern sind viel geklettert und haben mich schon als kleines Kind in die Kletterhalle mitgenommen. Selbst anfangen habe ich mit sechs Jahren. Als ich elf oder zwölf Jahre alt war, bin ich dann zweimal pro Woche allein zum Training gegangen.

Was findest du besonders toll an diesem Sport?

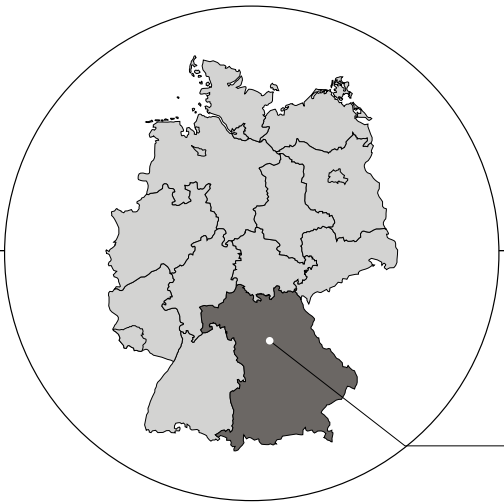
Mir gefällt die Atmosphäre in der Boulderhalle – wie die Leute dort gemeinsam Sport machen. Es ist zwar ein Einzelsport, aber trotzdem entsteht eine Gemeinschaft. Wenn eine Route schwierig ist und ich nicht weiterkomme, dann analysieren auch Leute, die ich gar nicht kenne, das Problem mit und machen Vorschläge. Man tauscht sich ständig aus. Außerdem mag ich die Bewegungen, die man beim Bouldern macht. Das Erfolgsgefühl, wenn ich eine Route hochkomme, die ich vorher nicht geschafft habe, ist aber das Beste.

Was unterscheidet Bouldern von anderen Sportarten?

Der ganze Körper wird trainiert und nicht nur einzelne Muskeln, wie das in vielen Sportarten der Fall ist. Zum Bouldern braucht man eine Grundspannung im ganzen Körper und alles ist wichtig: die Kraft in den Armen und in den Fingern, Beinkraft und natürlich das Gleichgewicht.

Das Interview führte Katja Hanke.

klet|tern nach oben, über ein Hindernis gelangen, wobei Hände, Füße, Beine zum Festhalten, Festklammern benutzt werden
Quelle: www.duden.de



NÜRNBERG

FÜNF BELIEBTE KLETTERGEBIETE IN DEUTSCHLAND

FRANKENJURA

Lage: Südwestdeutschland, nördlich von Nürnberg
Fels- oder Gesteinsart: Kalkstein
Attraktion: mit 1.000 Felsen und über 10.000 Routen das größte Klettergebiet Deutschlands

SÄCHSISCHE SCHWEIZ

Lage: südliches Ostdeutschland, südöstlich von Dresden, an der Grenze zu Tschechien
Fels- oder Gesteinsart: Sandstein
Attraktion: spektakuläre Natur – die Felsen stehen wie Türme in der Landschaft

DONAUTAL

Lage: im Süden von Baden-Württemberg
Fels- oder Gesteinsart: überwiegend Kalkstein
Attraktion: schöne Ausblicke auf die Donau

RUND UM DIE ZUGSPITZE

Lage: in den Alpen, südlich von Garmisch-Partenkirchen, an der Grenze zu Österreich
Fels- oder Gesteinsart: Kalkstein
Attraktion: sehr hohe Wände und längere Routen über mehrere Seillängen

PFALZ

Lage: nordöstlich von Karlsruhe
Fels- oder Gesteinsart: Buntsandstein
Attraktion: sehr schöne Farbe der Felsen: rotgrau

IN DEUTSCHLAND



DAS FRANKENJURA IST EIN BELIEBTES KLETTERGEBIET. IN DER NÄHE LIEGT DIE STADT NÜRNBERG.

Lage: Südwestdeutschland
Bundesland: Bayern
Einwohnerzahl: ca. 510.000
Sehenswürdigkeiten: die Altstadt und der Weihnachtsmarkt



ARBEITSBLATT zu **KLETTERN**

Text „Klettern als olympische Disziplin“

1 Lies die Wörter und den Text. Welches Wort passt nicht? Streiche es durch.

- a Natur – Kletterhalle – Hütte – Alpen
- b im urbanen Raum – an der künstlichen Kletterwand – in den Bergen – in der Kletterhalle
- c olympische Disziplin – kontemplatives Element – Leistungssport – Mannschaft
- d sich qualifizieren – Natur erleben – Trainingsstrukturen schaffen – Wettkämpfe besuchen

2 Lies den Text noch einmal, markiere im Text alle Informationen zu folgenden Stichpunkten und mach Notizen.

Klettern vor 30 Jahren

Entwicklung in den letzten 20 Jahren

DAV
(Deutscher Alpenverein)

Tokio



Matthias Keller

Kritik am Leistungssport



ARBEITSBLATT zu **KLETTERN**

Interview „Trendsportart Bouldern“

1a Lies den Text. Du möchtest ein Interview mit Florian Lochner machen. Welche Fragen würdest du ihm stellen? Mach Notizen.

Bouldern ist das Klettern in geringer Höhe. Boulderer benutzen kein Seil als Sicherung. Seit einigen Jahren ist das Bouldern vor allem bei jungen Deutschen sehr beliebt. Die meisten von ihnen betreiben den Sport in einer Boulderhalle und haben mit dem klassischen Klettern wenig zu tun. Hier berichtet der 20-jährige Sportstudent Florian Lochner aus München von seinem Lieblingssport.

b Lies die Antworten aus einem Interview mit Florian. Beantworten sie auch deine Fragen aus Aufgabe 1? Wenn ja, welche?

1 ____ Meine Eltern sind viel geklettert und haben mich schon als kleines Kind in die Kletterhalle mitgenommen. Selbst angefangen habe ich mit sechs Jahren. Als ich elf oder zwölf Jahre alt war, bin ich dann zweimal pro Woche allein zum Training gegangen.

2 ____ Mir gefällt die Atmosphäre in der Boulderhalle – wie die Leute dort gemeinsam Sport machen. Es ist zwar ein Einzelsport, aber trotzdem entsteht eine Gemeinschaft. Wenn eine Route schwierig ist und ich nicht weiterkomme, dann analysieren auch Leute, die ich gar nicht kenne, das Problem mit und machen Vorschläge. Man tauscht sich ständig aus. Außerdem mag ich die Bewegungen, die man beim Bouldern macht. Das Erfolgsgefühl, wenn ich eine Route hochkomme, die ich vorher nicht geschafft habe, ist aber das Beste.



3 ____ Der ganze Körper wird trainiert und nicht nur einzelne Muskeln, wie das in vielen Sportarten der Fall ist. Zum Bouldern braucht man eine Grundspannung im ganzen Körper und alles ist wichtig: die Kraft in den Armen und in den Fingern, Beinkraft und natürlich das Gleichgewicht.

c Lies die Interviewfragen und ordne sie Florians Antworten in Aufgabe 2 zu.

A Was findest du besonders toll an diesem Sport?

B Was unterscheidet Bouldern von anderen Sportarten?

C Florian, wann hast du mit dem Bouldern angefangen?

2 Du bist nach Deutschland gezogen und suchst Kontakt zu Boulderern, weil du vor einem Jahr mit diesem Sport angefangen hast. Schreib einen Beitrag in einem Kletter-Forum.

SPORT IN DEUTSCHLAND KLETTERN Lehrerhandreichung



Abkürzungen

LK: Lehrkraft
L: Lernende
UE: Unterrichtseinheit
AB: Arbeitsblatt
PL: Plenum
EA: Einzelarbeit
PA: Partnerarbeit
GA: Gruppenarbeit



Lehrerhandreichung zu KLETTERN

Text „Klettern als olympische Disziplin“

Niveau: B1-B2

Materialien: Bild, Kopien des Textes und des Arbeitsblatts (Seite 1)

Wichtige Wörter und Ausdrücke

e Kletterwand, -"-e	betreuen (+ Akk.)	urban
e Halle, -n	zusammenstellen (+ Akk.)	rund eine Million
e Hütte, -n	(sich) qualifizieren für (+ Akk.)	genügend
s Naturerleben (nur Sg.)	schaffen (+ Akk.)	olympische Disziplin
s Element, -e	zu kurz kommen	kontemplativ

zum Einstieg:

PL: Die LK zeigt das Bild und fragt die L, was sie mit dieser Sportart verbinden und ob sie selbst klettern oder Leute kennen, die diesen Sport betreiben. Dazu schreibt sie ein Assoziogramm zu „KLETTERN“ mit W-Fragen an die Tafel:

- Wo kann man das machen? (z.B. *in den Bergen, an Felswänden, in Kletterhallen ...*)
 - Was braucht man dafür? (z.B. *Seil, Helm, Schuhe, Klettergeschirr ...*)
 - Wozu macht man das? (z.B. *für die Fitness, Gesundheit, um die Natur zu erleben, um den Kopf frei zu bekommen ...*)
- Auf einer Deutschlandkarte zeigt die LK ggf. auch die fünf beliebten Klettergebiete in Deutschland (s. Text) sowie entsprechende Fotos im Internet (dazu „klettern“ und den Namen als Suchbegriff eingeben): *das Frankenjura, die Sächsische Schweiz, das Donautal, rund um die Zugspitze, die Pfalz*

1. PA: Die LK verteilt die Kopien des Textes und des Arbeitsblatts (Seite1) und die L machen die Aufgabe 1. Die Lösung wird im Plenum besprochen.

Lösung: a Kletterhalle, b in den Bergen, c kontemplatives Element, d Natur erleben

2. EA: Die L lesen den Text und machen Aufgabe 2.

3. GA: Die LK unterteilt die L in Sechser-Gruppen. Die Gruppenmitglieder vergleichen ihre Notizen in Aufgabe 2 miteinander und ergänzen diese, falls nötig. Dann üben sie, den Text gemeinsam und nur mithilfe der Notizen mündlich wiederzugeben, d.h. jedes Gruppenmitglied übernimmt einen der Stichpunkte.

4. PL: Das Los entscheidet, welche Gruppe den Text mündlich in der Klasse präsentiert.

INFO: Auf der Website des Kletter- und Boulderzentrums München Süd des DAV (Deutscher Alpenverein) findet man Informationen zum Klettern und Bouldern:
www.kbthalkirchen.de

zur Vertiefung: In dem ca. 15-minütigen Informationsvideo des DAV „Klettern und Bouldern – Was macht es aus?“ kommen verschiedene Sportlerinnen und Sportler zu Wort: www.youtube.com/watch?v=k1V6if2dKhQ

Eine mögliche Beobachtungsaufgabe „während des Sehens“ wäre: Was gefällt den Sportlern an ihrer Sportart? Macht Notizen.



Lehrerhandreichung zu KLETTERN

Interview „Trendsportart Bouldern“

Niveau: A2-B1

Materialien: Bild, Kopien des Textes und des Arbeitsblatts (Seite 2)

Wichtige Wörter und Ausdrücke

e Höhe, -n	e Route, -n	gering
r Boulderer, - /	s Erfolgsgefühl, -e	
e Boulderin, -nen	r Muskel, -n	klettern
s Seil, -e	e Grundspannung (nur Sg.)	bouldern
e Sicherung, -en	r Körper, -	entstehen
e Kletterhalle, -n	s Gleichgewicht (nur Sg.)	analysieren (+Akk.)
e Gemeinschaft, -en	e Kraft, -"e	(sich) austauschen

zum Einstieg:

PL: Die LK zeigt Fotos vom Klettern in der Natur und vom Bouldern in der Halle und fragt die L, ob sie die Unterschiede kennen. Sie fragt auch, welche Sportart sie für gefährlicher oder interessanter halten. Zur Vorentlastung des Textes sollten bereits die Begriffe *geringe Höhe, Seil, Sicherung, Kletter-/Boulderhalle, Kraft, Muskel* fallen und besprochen werden.

INFO: Bouldern

Bouldern (engl. boulder „Felsblock“) ist das Klettern ohne Kletterseil, Helm und Klettergurt an Felsblöcken, Felswänden oder an künstlichen Kletterwänden in Absprunghöhe (d.h. bis zu einer Höhe, aus der man ohne Verletzungsgefahr von der Wand abspringen kann). Am Boden liegen in der Regel dicke Matten, damit man sich bei Stürzen nicht verletzt. Seit den 1970er Jahren ist das Bouldern eine eigene Disziplin des Sportkletterns und hat vor allem seit den 1990er Jahren eine rasante Entwicklung erlebt.

1. GA: Die LK vergrößert und kopiert den ersten Textabschnitt vom Arbeitsblatt (Seite 2) und hängt ihn an mehreren Stellen im Raum auf. Mithilfe der Methode „Laufdiktat“ diktieren sich die Gruppen den Text.

METHODE: Laufdiktat

Lesetexte oder einzelne Sätze werden an mehreren Stellen an den Wänden des Klassenzimmers befestigt. Die L werden in Gruppen eingeteilt und setzen sich als Gruppe zusammen an einen Tisch. Ein/e L aus der Gruppe läuft an die Wand und prägt sich den ersten Textteil ein, sie/er kehrt zurück an den Gruppenarbeitsstisch und diktiert den anderen aus der Gruppe den Textteil, den er/sie sich eingeprägt hat. Dann läuft er/sie wieder an die Wand, prägt sich den nächsten Textteil ein und diktiert ihn wieder den anderen L. Dies geht so weiter, bis der komplette Text notiert ist. Später kann die Lösung kontrolliert werden, indem die Gruppe gemeinsam zu dem Text an der Wand geht und vergleicht.

2. EA/PA: Die LK verteilt die Kopien des Textes und des AB (Seite 2) und die L machen die Aufgabe 1. *Lösung Aufgabe 1c: 1C, 2A, 3B*

3. Aufgabe 2 eignet sich gut als Hausaufgabe. Die LK bespricht vorher mit den L, was die Merkmale eines Forumsbeitrags sind (z.B. *kurz, Pseudonym, lockerer Ton, wie gesprochene Sprache*) und gibt ihnen als Beispiel den Link zu einem Kletterforum: www.kletterportal.de/