

Der neue Sportkletterlehrwart

Reinhold Scherer in seinem Projekt, 8c+, Arco
Foto: Ch. Neumeyer

Seit dem ersten Lehrwartekurs im Jahr 1989 sind nun einige Jahre vergangen. Die Erfahrungen aus acht Kursen, der Rückblick auf die erfüllten und nicht erfüllten Ziele unserer Ausbildung und ein Jahr Pause motivierten zu einer längst schon fälligen Neustrukturierung der Lehrwartekurse Sportklettern.

Nach mehreren Umfragen mußten wir feststellen, daß der Großteil der ausgebildeten Sportkletterlehrwarte den Kurs mehr aus Eigeninteresse als aus Interesse am Weitervermitteln besuchte. Dies widerspricht dem eigentlichen Ziel jeder Lehrwarteausbildung! Auch dem immer stärker werdenden Trend zum Sportklettern im Anfängerbereich, bei Kindern und Jugendlichen (vor allem in den Schulen), spricht dem Breitensport, möchten wir mehr Rechnung tragen als bisher, ohne dabei auf den Leistungssport zu vergessen. Wir möchten auch verhindern, daß Kletterer ohne jede Vorbildung an den Lehrwartekursen teilnehmen und damit zuviel Zeit für die Vermittlung von elementaren Seiltechniken und elementaren Klettertechniken aufgebracht werden muß.

Die Neugliederung fordert daher eine Vorqualifikation ('Übungsleiter Sportklettern') und sieht für die eigentliche Lehrwarteausbildung ein 2-Stufen-Modell - 'Sportklettern-Breitensport', Sportklettern-Leistungssport - vor.

DAS STUFENMODELL:

1. Stufe:

Übungsleiter Sportklettern

'Übungsleiter Sportklettern' ist die Bezeichnung für jene Grundausbildung, die vor dem Eintritt in die Lehrwarteausbildung zu absolvieren ist. Die Kurse für den Übungsleiter Sportklettern sollen Leute ausbilden, die den sicheren Einstieg in das Sportklettern über elementare Sicherungs- und Seiltechniken, sowie über elementare Klettertechniken in Form von „Schnupperkursen“ vermitteln können.

Das Kletterniveau in diesen Kursen sollte mindestens beim Schwierigkeitsgrad 4 liegen.

Folgende Kurse werden empfohlen bzw. anerkannt:

Der zweite von drei Kursteilen für Sportklettern am Pädagogischen Institut (P.I.), die AV-Jugendführer-ausbildung, wenn die einwöchige Spezialausbildung Sportklettern gewählt wurde, weiters Lehrwart-Alpin und Lehrwart-Hochalpinkurse und die Sportkletterkurse am Institut für Sportwissenschaften (ISW), sofern sie auch die Vermittlung von Seil- und Klettertechniken beinhalten und - selbstverständlich - die Bergführerausbildung. Weiters werden die AV-Fortbildungskurse 'Sportklettern-Breitensport', 'Sportklettern-Leistungssport' anerkannt.

Absolventen der oben genannten

Kurse werden Übungsleiter Sportklettern genannt, vorausgesetzt es werden folgende Inhalte abgedeckt:

- elementare Seil- und Sicherungstechniken,
- elementare Klettertechniken auf niedrigerem Niveau,
- richtige Geländewahl für Kurse,
- kleine Technikspiele für komplexe Bewegungsmerkmale,
- altersspezifische, spielerische Trainingsformen,
- Einführung in die Trainingslehre, Verletzungsprophylaxe und Ausrüstungsdiskussion.

2. Stufe:

Lehrwart Sportklettern-Breitensport

Zielsetzung:

Die Lehrwarte Sportklettern - Breitensport sollen befähigt sein, regelmäßiges, freudvolles, spielerisches und sicheres Klettertraining mit Anfängern aller Altersstufen sowie Nachwuchssportlern als Grundausbildung für eine spätere Wettkampfteilnahme vorzubereiten und durchzuführen.

Während es auf Stufe eins mehr um das Vermitteln des WAS geht, wird auf Stufe zwei durch den vermehrten theoretischen Hintergrund in Pädagogik, Didaktik und Methodik verstärkt darauf eingegangen, WIE etwas vermittelt werden sollte und welche methodischen Übungsreihen sich am besten eignen.

Die frühere Eingangsprüfung vom Schwierigkeitsgrad 8- wurde auf 6 herabgesetzt, weil sich gezeigt hat, daß der Spitzenkletterer meist damit beschäftigt ist, selbst zu trainieren oder vorwiegend mit den Talenten zu arbeiten. Damit blieb den tatsächlich Aktiven, nämlich den Lehrern/innen von Schulen und den Betreuern/innen von Jugendgruppen im Verein mit niedrigerem Eigenkönnen die Teilnahme am Lehrwartekurs oft verwehrt.

Das Hauptziel des Lehrwartes Breitensport ist daher das Vermitteln von elementaren Klettertechnikreihen und Spaß am Sportklettern.

Voraussetzungen:

1. Nachweis einer Vorqualifikation ('Übungsleiter Sportklettern'), 2. Empfehlung durch eine Schule oder einen Verein, 3. Tourenliste und 4. on sight Klettern im Schwierigkeitsgrad 6 an der künstlichen Wand.

Inhalte:

Theorie: Grundlagen der Trainingslehre im Kindertraining und im Breitensportorientierten Klettertraining, Bewegungslehre und Biomechanik, Pädagogik, Methodik und Didaktik (methodischer Aufbau zielorientierter Trainingseinheiten und Kletterstunden), Sportbiologie, Erste Hilfe, Sportpsychologie und rechtliche Fragen.

Praxis: Formen des Aufwärmens, Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, allgemein kräftigende Übungen und Übungen zur Verbesserung von Grundlagenausdauer, Schnelligkeit und koordinativen Fähigkeiten, Spiele, Staffeln, behelfsmäßige Bergrettung. Klettern im Freien: Geländewahl, Gefahren, Routensetzen, Sicherungs- und Sturztraining mit psychologischen Themen, Übungsreihen zu Klettertechniken auf mittlerem Niveau, Kletterspiele, alternative Kletterstunden (z.B. an Turngeräten), Trainingsmethoden im Anfänger- und Nachwuchsbereich, Einführung in Routenbau und Kletterwandgestaltung.

Praktisch-methodische Übungen: Dazu gehört das selbständige Organisieren und Leiten eines Übungsbetriebes sowohl im Bereich allgemein entwickelnder Übungen als auch im speziellen Teil des Sportkletterns, sowie das Ausarbeiten von speziellen, zielorientierten

Stundenteilen und kompletten Trainingseinheiten.

Abschlußprüfung:

Sämtliche theoretisch und praktisch vermittelte Stunden werden überprüft. Außerdem muß während der Ausbildung ein Eigenkönnen im Schwierigkeitsgrad 7 (6b) Rotpunkt erbracht werden.

**3. Stufe:
Lehrwart Sportklettern-
Leistungssport**

Zielsetzung:

Die Lehrwarte für Sportklettern-Leistungssport sollen befähigt sein, Nachwuchskletterer zu betreuen und auf die regelmäßige Teilnahme an Wettkämpfen vorzubereiten. Den Schwerpunkt dieses Kurses bilden alle Aspekte des Trainings im Sportklettern mit einer 7-tägigen, vertieften Aufarbeitung der Themen Trainingslehre, Bewegungslehre und Methodik/Didaktik.

Voraussetzungen:

Da vor allem für das Verständnis im Technikbereich ein höheres Eigenkönnen wichtig ist, wird das Klettern des Schwierigkeitsgrades 8- (6c+) on sight als Eingangskriterium verlangt.

Außerdem wird der erfolgreiche Abschluß des Kurses Sportklettern-Breitensport vorausgesetzt.

Inhalte:

Sportpsychologie (Trainingsmethoden, Coaching,...), Pädagogik, Didaktik und Methodik (Probleme der Wettkampfvorbereitung), Anthropologie, Entwicklungsstufen, Bewegungslehre und Biomechanik (Techniktraining, Fehleranalyse), Trainingslehre: Muskelphysiologie, Verletzungsprophylaxe, Trainingsmethoden und Übungsformen in den einzelnen Disziplinen (Projekte, on sight, speed; Routentraining, Bouldertraining, Balken und Systemtraining ...), Fachfragen (Ernährung, Wettkampforga-nisation, Massage, Taping...).
Praktisch-methodische Übungen: selbständiges Leiten von speziellen Trainingseinheiten, Anwenden der verschiedenen Trainingsmethoden unter sicherheitstechnischen Aspekten, Organisation von



Das 5-stufige Ausbildungsschema für den Bereich Sportklettern

Trainingseinheiten im Sinne von wettkampfspezifischem Training.

Abschlußprüfung:

Theorie und Praxis der vermittelten Lehrstoffe.

**4.Stufe
Trainer Sportklettern**

Voraussetzung für diese Ausbildung über insgesamt 3 Semester ist das on sight Klettern von 8 (7a). Der Kurs besteht aus der Ausbildung zum Allgemeinen Trainer und im Anschluß daran zum Speziellen Sportklettertrainer. Die speziellen Inhalte werden noch gesondert koordiniert.

**5.Stufe
Diplomtrainer Sportklettern**

Für diese Stufe ist eine weitere einsemestrige Ausbildung nötig.

Reinhold Scherer

Mag. Reinhold Scherer, 31, Sportklettertrainer und internationaler Routensetzer, leitet die Lehrgänge zum staatlich geprüften Lehrwart Sportklettern.