



## **Pädagogische Aspekte des Trainings an der Vertikalen**

Beim Klettern in der Halle geht es nicht nur darum, Muskeln aufzubauen und seine Kraftausdauer zu steigern. An der Kletterwand wird neben dem Körper auch die Psyche trainiert. Selbstvertrauen steigern, Grenzen überwinden, Vertrauen aufbauen oder Verantwortung übernehmen - all diese Fähigkeiten werden beim Training in der Vertikalen unbewusst geübt.

### **Selbstvertrauen stärken**

Oben anzukommen, ist ein erhebendes Gefühl - vor allem für Kinder und Jugendliche. Das Überwinden der Höhe durch eigene Kraft ist ein großer Erfolg. Klettern steigert das Vertrauen in die körperlichen Fähigkeiten. Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade in den Routen erlauben jedem, kontrolliert seine eigenen Grenzen zu testen und zu erweitern. Eine Über- oder Unterforderung gibt es beim Sportklettern nicht.

### **Sich auf andere verlassen**

Klettern bedeutet, anderen zu vertrauen - nämlich dem Partner der am Boden sichert. Nur wenn sich der Kletterer auf die Fähigkeiten und das Verantwortungsbewusstsein des Kletterpartners verlässt, kann er sich auf seine Bewegungen und seine Route konzentrieren. Der Klettersport trägt dazu bei, Vertrauen in andere zu entwickeln. Diese Erfahrung ist für Kinder und Jugendliche ein wertvoller Baustein auf ihrem zukünftigen Weg.

### **Verantwortung übernehmen**

Als Sicherungspartner lernen Jungen und Mädchen Verantwortung für die Sicherheit des anderen zu übernehmen. Nur wenn der am Boden Stehende konzentriert den Kletterpartner beobachtet und entsprechend der Sicherheitsregeln reagiert, entsteht keine Gefahr für den Kletternden. Diese Verantwortung stärkt das Selbstwertgefühl von Kinder und Jugendlichen und bereitet sie darauf vor, später einmal Führungspositionen zu übernehmen.

### **Gruppenstrukturen verändern sich**

Immer wieder stellen Erzieher und Pädagogen fest, dass sich in der Kletterhalle verhärtet Gruppenkonstellationen auflösen. Jeder Jugendliche muss Verantwortung übernehmen, jeder sich auf den anderen verlassen. Festgefahrene Rollen wie die des "Außenseiters" oder die des "Opinion Leaders" brechen auf und die Erfahrungen verändern das Sozialverhalten in der Gruppe.

### **Der Teamgeist wird gestärkt**

Wo befindet sich der nächstgelegene Griff, wohin muss der Fuß gesetzt werden, damit man sicher steht? Nicht nur Sicherungspartner, sondern die gesamte Gruppe kann dem Kletternden "von unten" wichtige Tipps geben. Durch ihre Hilfestellung und ihren Ansporn geben sie dem Kletternden Mut eine Route zu bewältigen. Das stärkt den Teamgeist und schweißt die Gruppe enger zusammen.