

Plusport⁺

Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

1/2022

Persönlich

→ plusport.ch

Klettern für alle





Klettern für alle

Klettern und Bouldern haben sich zu einer Trendsportart entwickelt. Doch Hand aufs Herz – denken Sie dabei an Kinder mit geistiger Behinderung? Klettern fördert viele positive Eigenschaften wie Konzentration, Gleichgewicht, Verantwortung oder eine verbesserte Frustrationstoleranz. Und auch die soziale Integration in der Kletterhalle ist ein wichtiges Element.

Näfels ist das Tor zum Glarnerland. Die Sonne ist bereits über die für dieses Tal so typischen steilen Felsen geklettert. Vor der Lintharena – einer grossen Sport-, Freizeit- und Event-Anlage – ertönen Kinderstimmen. Die Tür zur angegliederten Kletterhalle geht auf und eine Schar Buben und Mädchen erobert den Eingangsbereich. Die zehn Schüler:innen der Heilpädagogischen Schule Balm in Schänis setzen sich auf die lange Bank an der Wand. Sie werden von ihrer Lehrerin Franziska Heuberger

begleitet, die vor zwei Jahren auf die Ausschreibung von PluSport Glarus für einen Schnupperevent «Pädagogisches Bouldern für Schulen» aufmerksam wurde. Sie war sofort begeistert von der Idee und nahm Kontakt mit den Initiantinnen auf. Dominique Kühnhanss ist eine der beiden und leitet dieses Angebot. Bouldern ist eine Form von Klettern und heisst auf deutsch Felsblock. Im Unterschied zum Klettern am Seil findet Bouldern auf Absprunghöhe statt.

Klettern liegt im Trend. PluSport fördert diese Sportarten seit einigen Jahren und hat sich zum Ziel gesetzt, dass alle Interessierten unabhängig ihrer Voraussetzungen den Zugang zu einem passenden Sportangebot finden. Dafür kooperiert der Dachverband mit einer Vielzahl von Kletterhallen in der Schweiz und arbeitet auch im Rahmen der Inklusion mit dem Schweizerischen Alpenclub zusammen.

Dominique Kühnhanss ist eine begeisterte Kletterin und Instrukturin: «Ich habe schnell gemerkt, dass der Klettersport physisch und psychisch einiges zu bieten hat.» Klettern eignet sich deshalb hervorragend als pädagogisches Instrument und bietet sich gerade für Kinder und Jugendliche an. Es weckt die Entdeckergefreude und Neugierde und befriedigt den Bewegungs- und Spieltrieb. Sie lernen den Umgang mit den eigenen Grenzen, entwickeln Mut und dürfen stolz auf ihre persönlichen Leistungen sein. Zudem sind die Kletterhallen ein geeigneter Begegnungs- und Bewegungsort für alle, wo Inklusion problemlos möglich ist.

Mittlerweile haben alle für ihre kleineren und grösseren Füsse die passenden Kletterschuhe gefunden, und sie dürfen die Halle betreten. Zuerst steht das Aufwärmen auf dem Programm und die Wiederholung der wichtigsten Regeln, denn die Sicherheit für alle ist oberstes Gebot. Nach dem Aufwärmen teilt sich die Klasse in drei Gruppen und löst unter Anleitung der Instrukturin und der Assistenten Boulder-Aufgaben. Darunter wird verstanden, dass eine bestimmte Route nach der Farbe der Griffe geklettert wird.

Kühnhanss erklärt, dass sie zu Beginn des Kurses behutsam vorgehen

Das Klettertraining beginnt immer mit dem Einturnen.



musste. «Die Übungen wurden stark vereinfacht und die Kletterrouten viel einfacher geschraubt, damit alle ein Erfolgserlebnis haben können. Zu Beginn war die Frustrationstoleranz sehr klein und die Gefahr zu gross, dass die Kinder sich verschliessen. Mit den Adaptionen haben wir erreicht, dass die Kinder Schritt für Schritt dazugelernt und Freude entwickelt haben.» Franziska Heuberger unterstreicht die grossen Fortschritte ihrer Schützlinge: «Es ist toll zu sehen,

wie die Kinder ihre anfängliche Angst überwunden, ihr Gleichgewicht gestärkt und die Konzentration verbessert haben. Das wirkt sich positiv auf den Alltag und die Schule aus.»

Am Schluss der Sportstunde sind die Kinder ausgepowert und strahlen über das ganze Gesicht. Der 10-jährige Yanick ist überzeugt: «Bald sind wir so gut, dass ihr zu uns ins Training kommen könnt.»



Haben Sie selber oder Personen aus Ihrem Umfeld Lust, diese Sportart auszuprobieren ?

Unter plusport.ch/sport/sportangebote-finden finden Sie verschiedene Angebote, seien es Sportcamps oder regelmässige Trainings.



Bei Fragen zur Behinderung und den Möglichkeiten kontaktieren Sie bitte die Projektleiterin Caroline Käser unter kaeser@plusport.ch oder 044 908 45 00.

.....
Impressum

Verlag und Redaktion

PluSport Behindertensport Schweiz
Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil
T 044 908 45 00
mailbox@plusport.ch

Druck Cavelti AG, 9201 Gossau

Auflage 50'000 Exemplare / erscheint 4x jährlich

Abonnement Im Spendenbetrag ab CHF 5.– enthalten



.....
Antenne Romande

Avenue du Grey 38A
1004 Lausanne
T 021 616 55 32

.....
Haus des Sports

Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen
T 044 908 45 70