

# Leistungskontrollen in der Sportart Klettern an künstlichen Kletterwänden in der Sekundarstufe II

erstellt von Lutz Müller,  
Sportlehrer am BSZ für Elektrotechnik Dresden  
2024

---

Die Bewertungen erfolgen in folgenden Bereichen:

- |   |     |   |
|---|-----|---|
| 1. <b>Sichern</b><br>1 Note                   | mit | <ul style="list-style-type: none"><li>• dem Partnercheck</li><li>• Sichern beim Klettern</li><li>• Falltest und Sichern beim Falltest</li></ul> |
| 2. <b>Klettern</b><br>3 Noten                 | mit | <ul style="list-style-type: none"><li>• „Wettkampf“-Klettern von 3 Routen</li></ul>   |
| 3. <b>Klettertechnik</b><br>3 Noten (mind. 2) | mit | <ul style="list-style-type: none"><li>• der Kontrolle grundlegender Klettertechniken an 3 Bouldern (mindestens 2 Boulder)</li></ul>             |
| 4. <b>Schriftliche Arbeit</b><br>1 Note       | mit | <ul style="list-style-type: none"><li>• schriftlichem Wissenstest</li></ul>   |

## 1. Leistungskontrolle Sichern

- Paarweise Seilschaften werden im Sinne sicherheitsrelevanter Verhaltensweisen beim Klettern geprüft
- Dabei werden sie bei der Selbstkontrolle, Partnerkontrolle, Umfeldkontrolle geprüft
  - Beim gegenseitigen Check beginnt immer der Sichernde
- Weiterhin wird das Bedienen des Sicherungsgerätes und das Verhalten des Sichernden beim Klettern des Partners bewertet
- Das Verhalten des Sichernden bei einem integrierten Falltest des Kletternden gehört ebenfalls zu dieser Bewertung
- Das Ablassen des Kletternden bildet den Abschluss der Leistungskontrolle
- Die Note setzt sich somit aus dem Teil Sicherung und dem Teil Klettern zusammen, wobei der Teil Sicherung der gewichtigere der beiden Teilnoten ist
- Aus der Relevanz für die Sicherheit ergibt sich die Schwere des Fehlers und somit des Punkteabzugs
- Beobachtungsprotokoll für den Lehrer siehe Anhang

## 2. Leistungskontrolle Klettern

- Jeder Schüler muss 3 Kletterrouten absolvieren
- Die erreichte Kletterhöhe ist ausschlaggebend für die Notengebung
- Die Klettertechnik spielt bei der Bewertung keine Rolle
- Beim Nutzen von Griffen oder Tritten der falschen Route, bzw. das teilweise oder komplette Entlasten durch Setzen in das Sicherungsseil, führt zum Beenden der Kletterroute an dieser Stelle
- Die Schüler bekommen genügend Gelegenheit die festgelegten Routen zu probieren
- Es gibt keine explizite Leistungskontrolle
- Die Schüler bekommen, so es die Lehrkraft gesehen hat, dass die Route ohne Fehler begangen wurde, die erreichte Höhe bewertet
- Deshalb sollten die Schwierigkeiten der Routen für das Erreichen des Topgriffes entsprechend hoch gewählt werden (Routen etwa 13 - 15 m lang)

- für Sek II hat sich folgende Schwierigkeitsverteilung als angemessen herausgestellt:
  - für 14 - 15 NP sollte eine VII- gewählt werden
  - für 12 – 14 NP sollte eine VI+ gewählt werden
  - für 12 – 13 NP sollte eine VI gewählt werden
  - für 11 – 12 NP sollte eine VI- gewählt werden
  - für 9 – 10 NP sollte eine V+ gewählt werden
  - für 8 -9 NP sollte eine V gewählt werden
- Die genaue Festlegung der Notenpunkte pro Schwierigkeit muss durch vorheriges Beklettern der Route herausgefunden werden. Nur so können Fehleinschätzungen vermieden werden. Routen gleichen Schwierigkeitsgrades können sich in der tatsächlichen Schwierigkeit spürbar unterscheiden.
- Für jede Route wird die maximal erreichbare Notenpunktzahl für den Topgriff festgelegt und darunterliegende Griffe mit absteigender Punktzahl festgeschrieben. Dabei sollte unterhalb des Topgriffes in kurzen Abständen NP festgelegt werden und je tiefer die NPzahl wird, desto größer sollten die Abstände werden.
- Beispielroute siehe Anhang
- Eine Technikbewertung innerhalb der Routenkletterei ist anhand eines Bewertungsbogens zwar möglich, hat sich jedoch nicht bewährt. Die Bewertungen waren in der Regel zu gut. Weiterhin hat diese Form der Kontrolle den Lehrer zu lange gebunden. Das dafür genutzte Protokoll ist im Anhang.

### 3. Leistungskontrolle Klettertechnik

- Es werden ca. 3 unterschiedliche Boulder, mindestens 2 Boulder, (je nach Gegebenheit) erstellt/festgelegt/ausgewählt, die verschiedene Klettertechniken schwerpunkthaft erfordern
- Alle Technikelemente des Kletterns lassen sich in drei Beobachtungsbereiche fassen. Die für das Ausbildungsniveau Schule erforderlichen grundlegenden Technikelemente sind folgende:
  - Greifen:
    - weiches und optimales Greifen von unterschiedlichen Griffarten (Henkel, Seitgriff, Sloper, Untergriff, Zangen ...),
    - Umgreifen, Belastungsrichtung wechseln am Griff, Überkreuzendes Greifen
    - Stützen
  - Treten:
    - Tritttechnik auf unterschiedlich großen Tritten, Trittwechsel, Überkreuzendes Treten, Zwischentreten an der Wand
    - unbelastetes Weitertreten
    - Blockieren gegen die Wand
    - Spreizen
  - Zugausführung:
    - Drei-Punkte-Prinzip (immer Drei von Vier Extremitäten mit Kontakt an Wand)
    - Verschieben des Körperschwerpunktes
    - Impulsauftakt über die Hüfte
    - Fortbewegen aus den Beinen und der Hüfte, Arme unterstützen
    - Eindrehen, evtl. bis zum Ägypter
    - offene Tür vermeiden
    - Blockieren des Zuges
    - ...

- Um die Ausführung der einzelnen Techniken gut bewerten zu können, sollte die überdynamische Ausführung weitgehend vermieden/verboten werden. Es sei denn, die Zugtechnik verlangt es. Ansonsten werden technische Unzulänglichkeiten ausgeglichen und übergangen.
- Zur Bewertung wird der Boulder in Zonen unterteilt, die nach Schwierigkeit entsprechend gewichtet werden. 15 NP werden entsprechend der Gewichtung auf die Zonen verteilt. Dabei werden vier Bewertungskriterien unterschieden:

1. Geschafft

---

2. Greifen
3. Treten
4. Zugausführung

- Es kann auch für die Technikbewertung nur eine Zensur gegeben werden. Entsprechend der Schwierigkeit des Boulders können die Schüler anhand der Bewertungskriterien eine festgelegte Punktzahl (Bewertungseinheiten) sammeln. Dann müssten die Boulder nach Schwierigkeit zueinander gewichtet werden. Die Summe der Punktzahl ergibt einen bestimmten, festzulegenden Notenpunktwert.

Um den Kletterpraktischen Wert der Endnote stärker hervorzuheben sollten mindestens 2 Techniknoten vergeben werden.

- Beispielboulder und Protokoll siehe Anhang

## 2. Schriftliche Leistungskontrolle

- In einer 50 minütigen schriftlichen Abfrage werden Inhalte bearbeitet, über
  - Klettermaterial
  - Verhaltensregeln in Kletterhallen
  - Einbinden des Kletterers
  - Vorbereiten des Sicherungsgerätes
  - Partnercheck
  - Kletterkommandos
  - Handhabung des Sicherungsgerätes
  - Verhalten des Sichernden
  - Klettertechnik
  - Ablassen
- Diese Inhalte sind ständiger Vermittlungsinhalt der Praktischen Tätigkeit jeder Unterrichtsstunde. Außerdem stehen die exakten Antworten den Schülern von Beginn des Kurses an schriftlich zur Verfügung.
- Fragen, Antworten und Bewertungsschlüssel siehe Anhang

# Bewertungsprotokoll für Leistungskontrolle Sichern

Name:

Name:

	richtig	falsch 1 (aber selber gemerkt)	falsch 2 (aber Partner gemerkt)	falsch 3 (unbemerkt)		richtig	falsch 1 (aber selber gemerkt)	falsch 2 (aber Partner gemerkt)	falsch 3 (und unbemerkt)	
<b>Sichernder</b>	+	-	--	---	<b>Kletternder</b>	+	-	--	---	
Gewicht des Partners beachtet					Gewicht des Partners beachtet					
Gurt richtig angelegt					Gurt richtig angelegt					
Gurtverschlüsse richtig verschlossen					Gurtverschlüsse richtig verschlossen					
"Arbeits"bereich kontrolliert					"Arbeits"bereich kontrolliert					
Seil richtig eingelegt					Einbindeknoten richtig gebunden					
Sicherungsgerät richtig eingehangen					in Gurt richtig eingebunden					
Karabiner richtig eingehangen					Schmuck ab und geeignetes Schuhwerk					
Karabiner zugeschraubt										
Schmuck ab und geeignetes Schuhwerk										
<b>Partner-Check</b>					<b>Partner-Check</b>					
Seilverlauf kontrolliert					Seilverlauf kontrolliert					
Partner - Einbindeknoten richtig gebunden					Partner - Seil richtig eingelegt					
Partner - in Gurt richtig eingebunden					Partner - SG richtig eingehangen					
Partner - Gurt richtig angelegt					Partner - Karabiner richtig eingehangen					
Partner - Gurtverschlüsse richtig zu					Partner - Karabiner zugeschraubt					
Schmuck ab und geeignetes Schuhwerk					Partner - Gurt richtig angelegt					
					Partner - Gurtverschlüsse richtig zu					
					Schmuck ab und geeignetes Schuhwerk					
<b>beim Sichern</b>					<b>beim Klettern</b>					
Kommando "Gesichert" o. "Ja, gesichert"					Kommando "Ich fange an" o. "Kann ich anfangen?"					
Seil zu Beginn auf Tuchfühlung										
Sichern ohne Schlappseil										
ständige Beobachtung des Kletternden										
richtige Sicherungsposition										
Bremshand arbeitet richtig										
Führhand arbeitet richtig										
Pendelgefahr beachtet					Pendelgefahr beachtet					
Kommando "IST ZU"					Kommando "ZU"					
<b>beim Ablassen</b>					<b>beim Ablassen</b>					
Ablassen erst nach Kommando "AB"					Kommando "AB"					
Gleichmäßiges Ablassen					richtige Position beim Ablassen					
richtige Position/Arbeit der Hände										
Sanftes Absetzen des Partners am Boden										
auf andere Personen geachtet					auf andere Personen geachtet					
<b>Falltest</b>					<b>Falltest</b>					
Kommandoabsprache					Kommandoabsprache					
körperdynamisches Sichern beim Fallen					richtige Körperhaltung beim Fallen					
richtige Position der Hände					abspringen					
richtiges Einnehmen der					Anprall abgefedert (leicht und leise)					
Sicherungsposition nach Fallen										
NP					NP					NP

Nachfolgend ein Protokoll, welches zur Bewertung der Kletterrouten für Höhen- und Technikbewertung genutzt werden könnte. Die geschwärzten Felder stehen nicht zur Verfügung.

Name:

### Bewertungsprotokoll für das Toprope-Klettern

Präzision:	Route	5	4	3	2	1
<i>Positionieren</i> (finden geeigneter Ausgangspositionen)	1					
	2					
	3					
<i>Greifen</i>	1					
	2					
	3					
<i>Treten</i> (exakt, Fußstellung)	1					
	2					
	3					

Bemerkungen

Höhe - Pkt.

Route	
1	
2	
3	

Technik - Pkt.

Route	
1	
2	
3	

### Ökonomie/Technik:

<i>Kreativität/variabel</i> <i>Techniken angewendet</i>	1						Eindrehen
	2						Spreizen
	3						Stützen
<i>Dynamik</i> (flüssiges Klettern)	1						Frosch
	2						
	3						
<i>"langer Arm"</i>	1						
	2						
	3						
<i>Beinschub</i>	1						
	2						
	3						
<i>Zwischentreten</i>	1						
	2						
	3						
<i>Zugtechnik</i> (Arme - Beine - Aufstehn)	1						
	2						
	3						
<i>Ästhetik/Gesamteindruck</i>	1						
	2						
	3						

Fußwechsel  
Dynamo  
Schulterzug  
...

52 = max. Pkt.zahl

NP	Punkte
15	52
14	50
13	48
12	45
11	41
10	37
9	34
8	31
7	27
6	23
5	19
4	16
3	13
2	10
1	6

### Gleichgewicht:

<i>KSP über Tritt und</i> <i>nah an Wand</i>	1					
	2					
	3					
<i>unbelastetes</i> <i>Weitertreten/Antreten</i>	1					
	2					
	3					
<i>Klettern im Lot/</i> <i>Körperspannung</i>	1					
	2					
	3					

immer  
überwiegend  
meist  
ab und zu  
fast nie

NP - Route 1

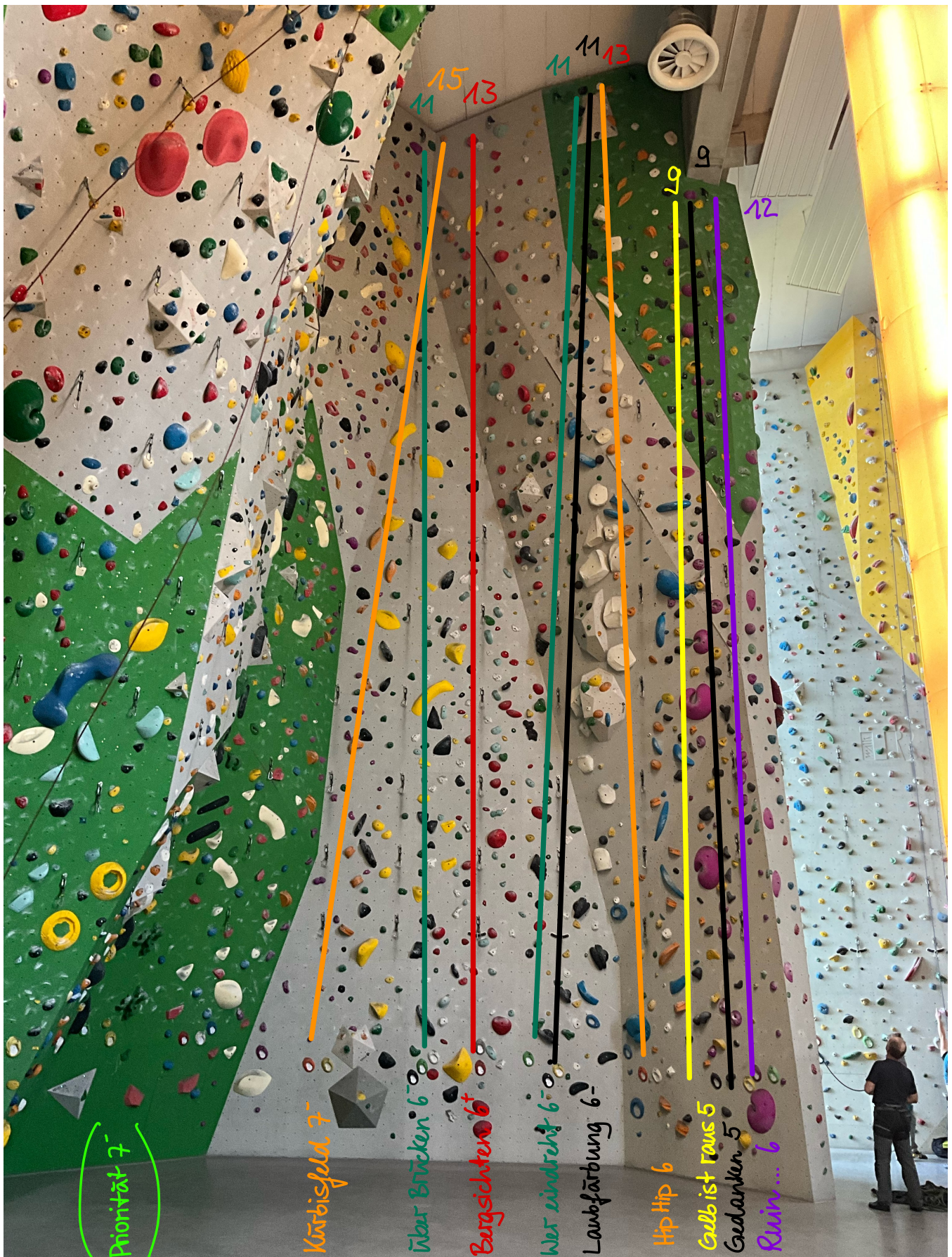
NP - Route 2

NP - Route 3



## Leistungskontrolle „Wettkampf“-Klettern:

Das Auswählen der Routen mit dem Festlegen der Bewertung erfolgt durch Beklettern und Eigeneinschätzung und Vergleich der Routen. Nicht immer lässt sich anhand der Schwierigkeitsgrade der Routen die richtige Bewertung bestimmen.





Nach dem Festlegen des Notenpunktwertes des Topgriffes der Route muss ein Festlegen der untergeordneten Notenpunktwerte erfolgen. Damit ist beim Abfallen oder Aufgeben in jeder Höhe eine Bewertung möglich.





## Bewertung Leistungskontrolle Klettertechnik:

Für jeden Boulder wird festgelegt, welche Griffe und Tritte benutzt werden dürfen. Ein Auslassen eines Griffes/Trittes ist nicht erlaubt, da sonst die geforderte Technik umgangen werden kann und eine Bewertung teils unmöglich wird. Die Boulder sollten in Zonen geteilt werden, damit man Abschnitte für die Bewertung unterschiedlich gewichten kann. Damit könnten durchaus auch Zonen ausgelassen werden, weil sie vielleicht nicht geschafft werden.

Um in manchen Bouldern eine ganz bestimmte Technik (Lösung) abverlangen zu können, sollte die Zugfolge vorgegeben werden. Sonst kann evtl. mit leichteren Lösungen wieder die Technik umgangen werden. Ansonsten ist ein gewisser Spielraum bei der Lösungsfindung zu berücksichtigen. Denn Bouldern ist ein Finden eigener Lösungen für eine Bewegungsaufgabe.



Für diesen Boulder ist in Zone 2 die Zugfolge vorgegeben. Die verlangte Grundtechnik ist hier das Vermeiden der offenen Tür. Deshalb wird festgelegt, dass der Körperschwerpunkt die Klettersenkrechte nicht nach links überschreiten darf. Dafür ist es den Schülern hilfreich, wenn die Zugfolge vorgegeben ist. Diese sieht so aus:

Griff- und Trittposition				Zugfolge	
Hand links	Hand rechts	Fuß links	Fuß rechts		
Ausgangsposition aus Zone 1:					
2	1	1	1	dann	Treten auf 2
2		2	1	dann	Griffwechsel an 2 und Greifen von 3
3	2	2		dann	Antreten von 3 und Blockieren der offenen Tür an Wand
3	2	W	3	dann	Aufstehen und Greifen von 4
3	4	W	3	dann	Treten auf 4 und Aufstehen
3	4	4	(5)	dann	Griffwechsel an 4 und evtl. Treten auf 5
4	Z	4	(5)	dann	Tippen des Zonenzieles



Für diesen Boulder sind die erreichbaren 15 Notenpunkte folgendermaßen gegliedert:

Die Zone 1 und 3 sind leichter als die Zone 2 zu überwinden, deshalb ist sie stärker gewichtet.

	Zone 1	Zone 2	Zone 3
Geschafft	1	2	1
Greifen	1	1	1
Treten	1	1	1
Zugausführung	1	3	1
	4 NP	7 NP	4 NP

### Fragen der schriftlichen Leistungskontrolle:

1. Nenne 8 weitere Dinge, die Du zum Toprope-Klettern in der Halle benötigst. Kletterwand, Griffe/Tritte, passende Sportkleidung, ... (8)
2. Nenne 4 allgemeine Verhaltensregeln/Kletterregeln beim Hallenklettern (4)
3. Erkläre stichpunktartig, wie und wo sich der Kletternde einbindet. (2)
4. Nenne den Namen des Sicherungsgerätes, das wir benutzen und beschreibe die richtige Vorbereitung (Anlegen) zum Sichern. (6)
5. Zähle die Dinge auf, die beim Partnercheck kontrolliert werden. (11)
6. Zähle die Kletterkommandos auf und erkläre, was sie bedeuten. (8)
7. Erkläre stichpunktartig was der Sichernde während des Aufstieges des Partners beachten muss und wie dabei die Bedienung des Sicherungsgerätes Smart beim Toprope-Sichern erfolgt. (11)
8. Nenne 4 Dinge, die der Kletternde beim Aufstieg (klettertechnisch) beachten sollte. (4)
9. Beschreibe wann und in wie der Kletternde abgelassen wird. (3)

(Su: 57)

### Bewertungstabelle der schriftlichen Leistungskontrolle:

	NP	%	BE
Bei einer maximal	<b>15</b>	95	54
erreichbaren Zahl an	<b>14</b>	90	51
Bewertungseinheiten	<b>13</b>	85	48,5
von 57 ergibt sich bei	<b>12</b>	80	45,5
folgendem Bewer-	<b>11</b>	75	42,5
tungsschlüssel diese	<b>10</b>	70	40
Punktetabelle:	<b>9</b>	65	37
	<b>8</b>	60	34
	<b>7</b>	55	31
	<b>6</b>	50	28,5
	<b>5</b>	45	25,5
	<b>4</b>	40	22,5
	<b>3</b>	33	18,5
	<b>2</b>	27	15
	<b>1</b>	10	11

## Antworten der schriftlichen Leistungskontrolle:

1. Nenne 8 weitere Dinge, die Du zum Toprope-Klettern in der Halle benötigst. Kletterwand, Griffe/Tritte, passende Sportkleidung, ... (8)
  - 1 - Klettergurt
  - 2 - Sicherungsgerät
  - 3 - HMS Karabiner
  - 4 - Kletterseil
  - 5 - geeigneter Partner
  - 6 - ggf. Sandsack o. ä.
  - 7 - festes geeignetes Schuhwerk zum Sichern
  - 8 - Kletterschuhe (geeignetes festes Schuhwerk)
  - 9 - Magnesia
  
2. Nenne 4 allgemeine Verhaltensregeln/Kletterregeln beim Hallenklettern (4)
  - nicht barfuß klettern
  - Fairness und Rücksichtnahme
  - Fehler ansprechen
  - Ruhe halten
  - nicht direkt unter Kletterndem aufhalten
  - keine Hindernisse im Sicherheitsbereich lassen
  - keine Routen seitlich kreuzen
  - Kletterhalle ist kein Spielplatz
  - Alkohol- und Rauchverbot
  - Gefahr durch Schmuck und lange Haare
  - Beschädigungen melden
  - bei Unfällen Erste Hilfe leisten
  - ...
  
3. Erkläre stichpunktartig, wie und wo sich der Kletternde einbindet. (2)
  - 1 - mit einem doppelten Achterknoten oder doppelten Bulinknoten (Palstek)
  - 2 - mit Seil direkt in die Anseilschlaufe oder parallel zur Anseilschlaufe in die Ösen der Hüft und Beinschlaufen des Gurtes
  
4. Nenne den Namen des Sicherungsgerätes, das wir benutzen und beschreibe die richtige Vorbereitung (Anlegen) zum Sichern. (6)
  - 1 - Smart
  - 2 - Einlegen des Seiles laut Beschriftung (Bremsseil läuft über „Rüssel“ zur Bremshand und Kletterseilende geht am „Klettermännchen“ zur Umlenkrolle)
  - 3 - Einhängen des Smart mit Seilschlaufe in den Sicherungskarabiner, dabei greift der Karabiner in die Seilschlaufe
  - 4 - Einhängen des Sicherungskarabiners mit Smart in die Anseilschlaufe des Gurtes des Sicherungskarabiners, dabei zeigt der „Rüssel“ vom Körper weg
  - 5 - Verschließen des Sicherungskarabiners
  - 6 - Einhängen des HMS-Karabiners mit Öffnung gegenseitig zur Bremshand
  - (7 - Karabiner gegebenenfalls mit Clip gegen Verdrehen sichern)



5. Zähle die Dinge auf, die beim Partnercheck kontrolliert werden.

(11)

- 1 - Gewicht des Partners
- 2 - Gurte richtig angelegt
- 3 - Anseilknoten korrekt geknüpft und in Einbindeschlaufe
- 4 - Seil richtig ins Sicherungsgerät eingelegt
- 5 - Sicherungsgerät in Karabiner richtig eingehangen
- 6 - Karabiner richtig in Gurt eingehangen
- 7 - Karabiner zugeschraubt
- 8 - Seilverlauf kontrollieren
- 9 - Arbeitsbereich kontrollieren
- 10 - sicherheitsrelevante Dinge beim Partner, die nicht zur Kletterausrüstung gehören (Haare, Schmuck, ...)
- 11 - Schuhwerk des Sichernden

6. Zähle die Kletterkommandos auf und erkläre, was sie bedeuten.

(8)

Vor dem Klettern:

- 1 - Gesichert: der Sichernde gibt damit dem Kletternden zu verstehen, dass er bereit ist zu sichern
- 2 - Ich fange an: der Kletternde gibt damit dem Sichernden zu verstehen, dass er beginnt

Beim Klettern:

- 3 - Zu: Aufforderung an den Sichernden, dass Seil stramm zu ziehen und Sicherungsgerät „blockieren“, damit der Kletterer die Wand loslassen kann
- 4 - Ist Zu: Bestätigung durch den Sichernden dass das Seil blockiert ist
- 5 - Ab: Erfolgt nur NACH Zu und erst dann wenn der Kletterer die Wand losgelassen hat. Es ist die Aufforderung dem Kletterer abzulassen. Kombinierbar mit Geschwindigkeitsangaben wie „langsam ab“ oder „mittel ab“.
- 6 - Stopp: Aufforderung an den Kletterer sofort mit der Kletterbewegung aufzu hören und auf weitere Anweisungen zu warten.
- 7 - Straff: Seil einziehen, weniger Schlappseil lassen
- 8 - Seil: nicht so straff sichern, mehr Seil ausgeben bzw. Schlappseil lassen

7. Erkläre stichpunktartig, was der Sichernde während des Aufstieges des Partners beachten muss und wie dabei die Bedienung des Sicherungsgerätes Smart beim Toprope-Sichern erfolgt.

(11)

- 1 - richtige Position, leicht neben der Kletterroute (ca. 1m) und etwas Abstand zur Wand (ca. 1m)
- 2 - Bremshand an Bremsseil und unter Sicherungsgerät
- 3 - Führhand oben am Seil zum Kletterer
- 4 - Seil auf Tuchfühlung beim Losklettern
- 5 - Seil einziehen mit Bremshand durch/aus dem Sicherungsgerät, dabei Hand nur kurz oberhalb des Sicherungsgerätes, Führhand unterstützt
- 6 - das Bremsseil wird immer festgehalten, dabei tunnelt die Bremshand am Seil nach oben bis knapp unter das Sicherungsgerät
- 7 - die ersten Meter straff sichern
- 8 - ständige Beobachtung des Kletternden
- 9 - beim Festhalten des Bremsseiles blockiert das Seil bei Seilzug/Sturz des Kletterers
- 10 - bei Sturz des Kletterers körperdynamisch sichern
- 11 - beim Ablassen geht die Führhand mit an das Bremsseil und regelt durch dosiertes Anheben des „Rüssels“ die Geschwindigkeit der Seilfreigabe

8. Nenne 4 Dinge, die der Kletternde beim Aufstieg (klettertechnisch) beachten sollte.

(4)

- Immer mindestens. 3 Punkte an der Wand
- Hüfte bzw. Körperschwerpunkt nah an der Wand
- Hubarbeit aus den Beinen, Arme unterstützen durch Hochziehen
- Schwerpunkt über Standfläche verlagern und unbelastet antreten
- mit Fußspitze treten
- ...

9. Beschreibe wann und in wie der Kletternde abgelassen wird.

(3)

- 1 - Nach Kommando „Ab“ (bzw. in Absprache mit dem Kletterer)
- 2 - Gleichmäßig und nicht zu schnell ablassen
- 3 - Sanft auf Boden aufsetzen