

«Die grösste Herausforderung, aber auch die grösste Chance, im Klettersport für Menschen mit einer Beeinträchtigung ist es, das Unmögliche möglich zu machen.»

KLETTERN FÜR ALLE

Sport mit Menschen mit Beeinträchtigung

Das Kurslehrmittel von PluSport zeigt Möglichkeiten, Potenziale und Herausforderungen des Klettersports mit Menschen mit Beeinträchtigung. Es bietet eine Übersicht der verschiedenen Kletterdisziplinen sowie der Grundlagen zu Sicherheitsaspekten. «Klettern für alle» enthält Technikanpassungen beim Klettern und Sichern für verschiedene Beeinträchtigungsbilder und lässt sich somit direkt in der Praxis umsetzen.



Zwei kompetente Partner im Bereich Bewegung und Sport

Der INGOLDVerlag ist der Ansprechpartner für Lernmedien, Fachliteratur und Unterrichtsmaterialien. Im Bereich Bewegung und Sport bietet der INGOLDVerlag Lehrpersonen und Leitenden eine umfangreiche Ideensammlung für einen interessanten, abwechslungsreichen und fundierten Sportunterricht.

PluSport: Das Kompetenzzentrum für Sport, Behinderung und Inklusion. Neben einem breit gefächerten Angebot an attraktiven Sportmöglichkeiten für Menschen mit Beeinträchtigung offeriert PluSport auch eine Vielzahl an Aus- und Weiterbildungen sowie Lernmedien für Leitende im Behindertensport.

Die Kapitel:

1. Kletterdisziplinen

2. Voraussetzungen zum Sichern

3. Bewegungsrepertoire im Klettersport

4. Klettern mit Unterschieden

5. Praxisbeispiele

Praxisbeispiel: RISC-Modell - Sichern

Eine Person mit einer cerebralen Bewegungsstörung erlernt das Sichern. Als Sicherungspartner dient das «Grigit», Bremeand ist die rechte Hand, Bremeand während der Vorübungen an der Sicherungsmöglichkeit ohne Kletterhand kann. Zusätzlich führt sie die linke Hand und dem rechten die Bremeand nicht vollständig schliessen kann. Zusätzlich führt sie die linke Hand und dem rechten die Bremeand nicht vollständig schliessen kann. Zusätzlich führt sie die linke Hand und dem rechten die Bremeand nicht vollständig schliessen kann.

Welche Händstellung kann ein Praxisbeispiel erfolgen, damit die Sicherungskompetenz dennoch erreicht wird?

- Anstelle der rechten Hand setzt die betroffene Person die linke Hand komplett und ohne Verschiebung schliessen.
- Kann die betroffene Person das Sicherungsgerät «Grigit» links nicht bedienen, setzt sie einen Halbkreisförmigen einen unterständigen Tubus wie das «Smart» ein, damit sie das Sicherungsgerät links bedienen kann.

Beurteilung der Sicherungskompetenz nach Adaptionen

Nach den beiden oben erarbeiteten Adaptationen hat die sichernde Person in jedem Komp. nach 4 Punkte erzielt, sodass sie mit Hintersicherung sichern darf.

Angepasstes Sicherungsverhalten bei Menschen mit einer Amputation oder Dysmelie

Klettern die Person mit einer Amputation oder Dysmelie im Toppteil, werden folgende Punkte berücksichtigt:

- Bei Amputationen oder einer Dysmelie der unteren Extremitäten muss der Klettergurt korrekt angepasst werden können und gut sitzen.
- Der Körpervermerk bei Menschen mit einer Amputation oder Dysmelie ist ein aufrecht gestandener verschraubter nach oben. Statt der betroffenen Person in Klettergurt und Rucksack Extremitäten verschraubt sich nach oben. Sind die betroffenen Extremitäten verschraubt, sind die betroffenen Extremitäten verschraubt, sind die betroffenen Extremitäten verschraubt.

Aktives Sichern durch die Person mit einer Amputation oder Dysmelie

Beim Sichern wird unterschieden ob die oberen oder die unteren Extremitäten betroffen sind.

Sichert die Person mit einer Amputation oder Dysmelie, werden folgende Punkte berücksichtigt:

- Fehlt eine Hand oder ein Teil des Unterarms, kann ein funktionstüchtiges Hand, damit das Bremeand oben im Vorstieg einhalten kann, damit das Bremeand oben im Vorstieg einhalten kann.

Praxisbeispiel Bouldern

Die folgenden Praxisbeispiele beziehen sich auf das Bouldern, Sportklettern indoor und outdoor sowie das Klettern einer Mehrzweckroute. Sie geben einen Einblick in die Vielfalt des Klettersports und zeigen typische Herausforderungen und Chancen in der jeweiligen Situation.

Praxisbeispiel Bouldern

Das Bouldering beginnt immer mit einer Person mit körperlicher Querschnittslähmung, die die Bouldering Route führt. Bevor das Bouldering beginnt, werden an der Bouldering Route die Bouldering Route führt. Bevor das Bouldering beginnt, werden an der Bouldering Route die Bouldering Route führt.

Praxisbeispiel Sportklettern indoor

Am Samstagvormittag trifft sich jeweils eine Gruppe Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen zum Klettern. Das Alter der Gruppenmitglieder reicht von Kindern bis zu Erwachsenen. Das Ziel des heutigen Trainings ist die Verbesserung der Rhythmusleistungsfähigkeit.

Die Autor:innen



Caroline Käser
VSBK-Instruktorin

«Das Klettern gibt mir die Möglichkeit, mich mit unterschiedlichen körperlichen und emotionalen Herausforderungen, Erlebnissen und Ängsten auseinanderzusetzen, die mich in meinem Leben begleiten.»



Ralf Weber
Bergführer, J & S Experte, Ausbilder Schweizer Bergführerverband (2001–2021)

«Auch nach über 25 Jahren fordert mich das Klettern dazu heraus, Neues auszuprobieren und meine Grenzen im Kopf zu verschieben. Denn Grenzen im Kopf verhindern meistens mehr als eine Beeinträchtigung selbst.»

Klettern für alle – Sport mit Menschen mit Beeinträchtigung Kurslehrmittel

Heft, 64 Seiten, A4 hoch, vierfarbig illustriert, 1. Auflage 2023

Autor:innen:
Caroline Käser, Ralf Weber

INGOLDVerlag
ISBN 978-3-03700-610-8
Art.-Nr. 20.610

Preis CHF 38.50



PluSport begleitet dich und deinen Sportverband oder Sportverein auf der Mission zu mehr Chancengleichheit und dem Zugang zum Sport für alle. Erfahre mehr in diesem Video:

Möchtest auch du zur Inklusion beitragen und interessierten Sportler:innen mit Beeinträchtigung die Möglichkeit zum Klettern anbieten? Dann melde dich bei Reto Planzer:

planzer@plusport.ch
www.plusport.ch



Weitere Lehrmittel in der Reihe «Sport – Beeinträchtigung – Inklusion» findest du hier:



www.ingoldverlag.ch