

INFORMATIONSBLATT FOLGE 358

FORTBILDUNG FÜR SPORTKLETTERLEHRER

Die Sportart Sportklettern hat in den vergangenen Jahren eine starke Diversifizierung in verschiedene Klettersparten erfahren. Im Breitensport entwickelten sich vor allem **Bouldern** und **Kunstwandklettern** zu einer deutlichen Trendsportart. Aus dem ursprünglichen Naturerlebnis Felsklettern entstand in zunehmendem Maße eine Indoorsportart, der Hallentourismus. Dementsprechend rasch stiegen die Anforderungen an Ausrüstung, Infrastruktur und Sicherheit, welche eine unüberschaubare Vielfalt an neuen Produkten unterschiedlichster Hersteller auf den Markt brachten. Die Verlagerung des Klettersports in die Halle ermöglichte zudem einen bequemen und schnellen Zugang zum Sportklettern und zu einem beschleunigten Anstieg des Leistungsniveaus. Die körperlichen Belastungen sind besonders in der Halle hoch (Kunstwand vs Felsstruktur) und führen häufig durch mangelnde Kenntnisse der Trainingsgestaltung zu Überlastungsbeschwerden und Verletzungen. Ebenso verleitet die sichere Infrastruktur der Halle zu einem verminderten Gefahrenbewußtsein und oft leichtfertigen Umgang mit dem Kletterpartner. Durch seinen mehrdimensionalen Charakter hielt das Sportklettern Einzug in Schulen und sozialpädagogischen Einrichtungen, wo neben der sportlichen Leistung Teamfähigkeit und verantwortungsvolles Miteinander gefordert werden. In Hinblick auf den Risikofaktor dieser Sportart und Haftungsfragen stiegen auch die Ansprüche an Sicherheitsstandards und gesetzliche Regelungen. Jeder Sportkletterlehrer ist somit angewiesen mit dieser Entwicklung Schritt zu halten und über die neuesten Trends im Ausrüstungssektor, in sicherheitstechnischen Belangen und auf pädagogischer und trainingsrelevanter Ebene informiert zu sein.

Bildungsziel:

Ziel des Fortbildungslehrgangs ist eine Auffrischung bestehender Bewegungs- und Seilsicherungstechniken mit neuen methodischen Ansätzen, Übungsreihen und Spielen sowie die Vermittlung neu entstandener Bewegungselemente und moderner Klettertechnik. Ebenso soll das aktuelle Ausrüstungsangebot vorgestellt werden und eine Einschulung in die Handhabung sowie das Gefahrenpotenzial der wichtigsten Sicherungsgeräte erfolgen. In Abhängigkeit von Leistungsniveau und körperlichen Voraussetzungen aller Altersklassen soll ein trainingswissenschaftliches und sportmedizinisches Grundverständnis für die zielgerichtete Gestaltung eines attraktiven Sportkletterunterrichts geschaffen werden.

Bildungsinhalte:

Bouldern und Kunstwandklettern

-Einführung in das Hallenbouldern und Kunstwandklettern

-Materialkunde und Infrastruktur: neue Trends und Normen im Ausrüstungsbereich, Einrichten einer Boulderwand, Infrastruktur einer Kunstwand, Sporthalle als "Klettergarten"

- Sicherheit: Spotten und Absprung, statische vs dynamische Seilsicherungstechnik und Falltraining
 - Bewegungselemente: Sprungkraft, Dynamik, Schnelles Greifen, Impulsarbeit, Körperstabilität
 - Methodik / Stundenbild: aktuelle praktisch-methodische Übungsreihen und Spielformen
 - Aktuelle Trainingspraxis-orientierte Ansätze für einen altersgemäßen und zielorientierten Unterricht
 - Sportmedizinische Aspekte: leistungsphysiologische Hintergründe, Verletzungsprophylaxe, Überlastungsbeschwerden
- Recht: Kletterregeln, Haftungsfragen, zivil und strafrechtliche Verantwortung, Versicherungen

Stundentafel

Bildungsinhalte	Gesamt	VO	UE	SE
Einführung in das Bouldern und Kunstwandklettern	1	1		
Materialkunde und Infrastruktur	4	1	2	1
Sicherheit	4	1	3	
Bewegungselemente	3		2	1
Methodik	2		2	
Training	2	1	1	
Sportmedizinische Aspekte	1	1		
Recht	1	1		
Gesamt	18	6	10	2

Teilnahmevoraussetzungen:

- einschlägige Ausbildung für den Sportkletterunterricht
- durchschnittliche motorische und physische Voraussetzungen

Ausrüstung:

Sportkletterschuhe, Sportbekleidung (Hallenturnschuhe!) und Schreibzeug. Digitalkamera von Vorteil. Seilsicherungs-ausrüstung, sofern verfügbar. Entlehnung verschiedener Ausrüstungsgegenstände ist möglich.

Anmeldung und Kosten:

Die Anmeldung erfolgt ab Mo 22.02.2010 bei Kassa 1 und 2 (Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien, USZ II, EG) mit Einzahlung der Inskriptionsgebühr. Nähere Informationen siehe unter www.usi.at, Ausbildung und Sportstudium.

Kosten: 95,- StudentInnen / 115,- AkademikerInnen

Termine und Ort:

So 25.04.201009.00-16.30 Uhr Sa 12.06.201009.00-16.30 Uhr

Ort der Ausbildung: Sensengasse/Spitalgasse 14, 1090 Wien; 4KW = Kletterwand 4 + Halle

Genauer Stundenplan ab Mitte April im Internet unter www.usi.at, Ausbildung und Sportstudium, Sportkletterlehrausbildung.

Kursleitung:

Doz. Dr. Monika Preleuthner, (+43 676 451 96 97, office@kletterkurse.net), Instruktorin Sportklettern,
Sporttrainerin

Mag. Lukas Küster (Tel +43 650 470 63 78)