

## **Praxis Griffarten**

### **Kennenlernen der Griffarten:**

Um die verschiedenen Griffarten: Lochgriff, Aufleger, Zangengriff und Leistengriff kennenzulernen, platziert man am Wandfuß der Boulderwand/Kletterwand jeweils in Gruppen eine Vielfalt verschiedener Griffarten. Die SuS erkunden dann in Kleingruppen die Griffe vom Boden aus und entwickeln stabile Greifmöglichkeiten für die einzelnen Griffarten. Magnesia wird bereit gestellt. In der Folge präsentieren sie ihre Lösungen der stabilen Greifmöglichkeiten in Abhängigkeit von der Griffart im Plenum.

### **Erwartungshorizont:**

- Lochgriff: SuS platzieren 4-2 Finger in Löchern -Verstehen  
SuS bündeln 3 Finger in einem Loch  
SuS benutzen die selben Löcher mit Kombination Mittel- und Zeigefinger oder Mittel- und Ringfinger
- Aufleger: SuS platzieren die Finger flach  
SuS erkennen das Reibungsverhalten der Hand und des Griffs mit und ohne Magnesia  
SuS variieren die Position des Ellenbogens und erkennen Unterschiede
- Zangengriff: SuS halten einfache Zangengriffe  
SuS platzieren den Daumen als Gegendruckzange
- Leistengriff: SuS platzieren zwei bis 4 Finger auf Leistengriff  
SuS platzieren zusätzlich den Daumen auf Leiste  
SuS greifen die Leiste mit hängender oder aufgestellter Fingerposition<sup>1</sup> (Körper- und Umwelterfahrungen ermöglichen)

Nachdem die SuS ihre Lösungen präsentiert haben, können nicht gefundene Lösungen nachgereicht werden. Oder man diskutiert die gefundenen Lösungen unter dem Gesichtspunkt des Formschlusses. Man kann den SuS das Ganze etwas vorstrukturieren, indem man den SuS vor der Arbeit in den Kleingruppen bunte Pappen austeilt, auf denen jeweils eine Griffart aufgeschrieben steht. Die Aufgabe der

---

<sup>1</sup> Vgl. : Ullmann, Winter: Klettern im Schulsport. S. 38.

SuS ist es dann zu dem Begriff möglichst genau passende Griffe zu finden und sich dann in der Folge Arten des Greifens für diesen Grifftyp zu überlegen. Die Pappen werden mit Tape in der Nähe des jeweiligen Griffs fixiert. Diese erste Zuordnung kann man dann in der Folge für das Spiel Griffquiz nutzen.

Des Weiteren kann man, wenn dies nicht schon von den SuS selbst thematisiert wird, an unterschiedlichen Stellen auf die Verletzungsgefahren einzelner Grifftypen und Greifarten problematisieren. Eine physiologisch günstige Fingerhaltung für die Ringbänder ist das Klettern mit hängenden Fingern. Ungünstig für die Ringbänder sind aufgestellte Finger, wegen der starken Beugung im Mittelgelenk und der passiven Überstreckung im Endgelenk.<sup>2</sup> Ziel ist es in dieser Phase den SuS einen Überblick über die Griffarten zu geben und ihnen durch eigene erste Erfahrungen in Ansätzen Greifmöglichkeiten nahezubringen (Wo finde ich Halt?).

### **Vertiefung des Bereichs der Erfassung verschiedener Griffarten**

Spiel Griffquiz:<sup>3</sup>

Durchführung: 3-er Teams

1 Spieler/in ist blind, einer ist der Blindenführer und einer der Zauberer.

Der Blind wird vom Blindenführer zu einem Griff an der Wand geführt, den der Zauberer bestimmt hat.

Der Blinde betastet den Griff und wird dann zum Zauberer geführt, dem er dann die Griffart mitteilt (Zangengriff, Leiste, Aufleger).

Ist der Zauberer einverstanden, gibt er ihm das Augenlicht zurück. Erlöst ist der Blinde allerdings erst, wenn er dann im Anschluss den Mitspielern den Griff an der Wand auch tatsächlich zeigen kann.

### **Praxis Greifmöglichkeiten:**

Die Vertiefung der unterschiedlichen Greifmöglichkeiten kann dann in der Folge angebahnt werden durch spezifische Übungen. Ziel ist es hier den SuS verschiedene Möglichkeiten einen Griff zu belasten näher zu bringen

---

<sup>2</sup> Vgl.: DAV Ausbilderhandbuch. S. 9.

<sup>3</sup> Vgl.: ÖAV: Kletterspiele. S. 23.

## **Spielformen**

### *Griffarten<sup>4</sup>:*

Jeweils 3 Spieler bekommen einen bauähnlichen Griff an der Wand zugeteilt.

Dann haben sie 2 Minuten Zeit, um möglichst viele verschiedene Greifmöglichkeiten zu finden.

Danach werden die Lösungen dem Plenum präsentiert.

### *Legoklettern<sup>5</sup>:*

Boulderstrecken werden mit Start- und Zielgriff markiert.

Jeder Spieler bekommt zwei Legosteine für jeweils eine Hand.

Jetzt wird die Boulderstrecke geklettert, indem zuerst der Legostein auf einem Griff platziert wird und erst im Anschluss der Griff gegriffen wird. Achtung: Beim Greifen darf der Legostein nicht gehalten werden und er darf auch nicht herunterfallen. Er darf natürlich auch nicht in die Löcher der Schrauben gelegt werden.

Ziel: Wer schafft die längste Boulderstrecke zurückzulegen, ohne dass ein Stein oder man selbst herunterfällt?

## **Praxis Belastungsrichtungen, Form- und Kraftschluss**

Schlüsselerfahrungen: *Abrutschen*

Vor allem das Spiel Legoklettern kann als gute Überleitung zu einer weiterführenden Erfahrung genutzt werden. Nach diesem Spiel kommt man mit den SuS ins Gespräch kommen über die Taktiken und Tricks mit denen es ihnen gelungen ist eine möglichst weite Strecke zurückzulegen. Hier wird deutlich, dass die Greifmöglichkeit für eine spezifischen Griff auch abhängig ist von der Belastungsrichtung des Griffes und damit von der Körperposition (Wie finde ich Halt?).

Um die Belastungsrichtungen unterschiedlicher Griffe kennenzulernen und somit letztlich auch den Aspekt der Präzision beim Greifen (Auf's erste Mal die richtige Greifmöglichkeit und Belastungsrichtung finden) im oben genannten Sinne zu nähern, eignet sich sehr gut folgendes Spiel:

---

<sup>4</sup> Vgl.: ÖAV Kletterspiele, S. 24.

<sup>5</sup> Vgl. : ebd. S.26.

### ***Belastungsrichtung<sup>6</sup>:***

An einem leichten, definierten Boulder überlegen sich die SuS in Gruppen zu drei Personen die optimalen Belastungsrichtungen für jeden einzelnen Griff des Boulders. Die Belastungsrichtungen werden durch 20-30 cm lange Tapemarkierungen für die einzelne Griffe deutlich gemacht.

Anschließend wird der Boulder geklettert, so dass beim Weitergreifen der Unterarm stets in der Linie des Markierungsbandes verläuft. Die SuS und die Lehrkraft beobachten den Kletterer/in genau und korrigieren gegebenenfalls die Körperposition. Durch dieses Spiel wird den SuS deutlich, dass unterschiedliche Griffe unterschiedliche Belastungsrichtungen fordern und dies eine gewisse Körperpositionierung bedingt. Der Aspekt der Präzision wird hierdurch verdeutlicht.

Für die Vertiefung dieser Erfahrung eignet sich dann in der Folge das Spiel

### ***Partnerlotse<sup>7</sup>:***

Es werden Boulderstrecken mit Start- und Zielgriff markiert, alternativ auch Routen im Toperope.

Ein SoS klettert, der andere sagt dem Kletterer/in den folgenden Griff an mit dem Arm, besser aber mit einem Zeigestab.

Achtung: Die Kletterer/in dürfen keinen Zwischengriff benutzen. Es muss immer abwechselnd links und rechts gegriffen werden. Der Lotse, der es schafft, seine/n Partner/in von Start zum Ziel zu lotsen bekommt zehn Punkte.

Diese Übung erfordert ein gewisses Maß an Bewegungsvorplanung. Der kletternde SoS muss sich den nächsten Griff genau ansehen und entscheiden, in welche Richtung lässt sich der Griff am besten belasten und wie muss ich meine Körper daher positionieren, um nicht unnötig viel Energie durch Herumprobieren zu verbrauchen (Präzision: Auf's erste Mal in „richtiger“ Belastungsrichtung, „in den Griff legen“).

Dieses Spiel provoziert letztlich drei Schlüsselerfahrungen über die man in einer anschließenden Reflexion zu wichtigen Erkenntnissen im Bezug auf das Greifen kommt (Die Fragestellung für das Gespräch kann sein: Welche Probleme sind euch während des Spiels aufgefallen?).

---

<sup>6</sup> Vgl. : ÖAV: Kletterspiele. S. 25.

<sup>7</sup> Ebd. : S. 32.

*Schlüsselerfahrungen:* Das Abrutschen, die dicken Arme und zwei Hände.

*Abrutschen:* Die SuS machen die Erfahrung, dass sie plötzlich, ungewollt von Griffen abrutschen, aufgrund der falschen Zugrichtung und unzureichendem Formschluss. Die Konsequenz muss sein: Griffe voll zu fassen, also möglichst viel Fläche auf den Griff zu bringen, und die Zugrichtung am Griff entsprechend zu ändern, so dass ein „sich reinlegen“ in den Griff möglich wird. (Präzision, Formschluss)

*Dicke Arme:* Durch das feste Greifen übersäuern die Unterarme durch eine falsche Belastungsrichtung muss mehr Haltekraft als eigentlich notwendig aufgebracht werden. Konsequenz: Nur die gerade notwendige Kraft für das Halten eines Griffes aufwenden (Kraftschluss). Den Körper in die entsprechende Position zum Griff bringen, so dass dieser in seiner Belastungsrichtung gehalten werden kann (Präzision). Als Indikator für die richtige Belastungsrichtung kann an dieser Stelle bereits das Klettern am langen Arm eingeführt werden.

*Zwei Hände:* Häufig wird dem unteren Griff, der Haltehand, weniger Aufmerksamkeit geschenkt als der Greifhand. Hierdurch kommt es zu instabilen Positionen. Konsequenz: Beide Hände sollten möglichst lange Wandkontakt haben.<sup>8</sup>

Eine vertiefende Übung zur Wichtigkeit der Planung der Griffwahl in Abhängigkeit von den Belastungsrichtungen ist das Spiel „Was liegt das pickt“<sup>9</sup>:

Bildung von Zweierteams.

Mit Start- und Zielgriff markierte Boulderstrecke oder Kletterroute.

Der Kletterer/in klettert vom Start- zum Zielgriff und muss hierbei jeden Griff der berührt wurde auch tatsächlich zum Weitergreifen verwenden (1 Punkt). Wird ein Griff nur berührt aber anschließend nicht gehalten gibt es 2 Minuspunkte.

Der Beobachter zählt die Punkte.

### ***Eine Spielform zum Weichen Greifen<sup>10</sup>:***

SuS klettern einen markierten Boulder oder eine Kletterroute. Belasten Griffe und nehmen anschließend so viel Kraft weg, dass sie den Griff gerade noch halten können.

---

<sup>8</sup> Vgl. : DAV Foliensatz, Hoffmann 2004, Folie 5.

<sup>9</sup> Ebd. : S.29.

<sup>10</sup> Vgl. : DAV Ausbilderhandbuch, S.10.

Als Abschluss, und im Sinne einer Ergebnissicherung dieser Einheit, könnte das oben aufgeführte Schema zum Komplex Greifen an die SuS ausgeteilt werden oder man lässt die SuS ihre in dieser Einheit gemachten Erfahrungen in Kleingruppen selbst in einem Schaubild zusammenfassen.

Arbeitsauftrag hierzu: Entwickelt ein Schaubild indem ihr die für das Greifen wichtigsten Komponenten zusammenfasst.