

Klettern macht Kindern nicht nur Spaß, es stärkt ihr Körpergefühl, führt zu Erfolgserlebnissen und schult das Verantwortungsbewusstsein. Werden Risiken der Überlastung frühzeitig erkannt und vermieden, ist der Klettersport für Kinder und Jugendliche ausgesprochen geeignet.

Von Isabelle und Volker Schöffl

Wie wählt man den geeigneten Sport für seinen Nachwuchs aus? Ist Klettern das Richtige für mein Kind? Fragen wie diese kommen auf, wenn der Bewegungsdrang der Kinder zunimmt. Doch warum eignet sich gerade das Klettern für Kinder? Zum einen, weil der Sport sich auch heute noch hauptsächlich an der frischen Luft abspielt. Klettern ist von der Grundidee her ein Outdoorsport, und auch wenn mittlerweile Hallen in allen Ecken Deutschlands aus dem Boden sprießen, bleibt das Draußenklettern ein Hauptaspekt und sollte auch genutzt werden. Zur Not eben im Urlaub oder an verlängerten Wochenenden. Nichts ist für Kinder schöner als am echten Fels herumzuklettern.

Ebenfalls für das Klettern spricht, dass es ein Ganzkörpersport ist. Arme, Beine, Rumpf und natürlich auch der „wichtigste Muskel beim Klettern“, der Kopf, müssen genutzt werden, um ans Ziel zu gelangen. Dabei sind Kinder gegenüber Erwachsenen im Vorteil. Sie haben nicht nur ein viel besseres Kraft-Körpergewicht-Verhältnis, sie bewegen sich beim Klettern auch instinktiv richtig. Kinder sind stark von ihrem Schwerpunkt abhängig. Bei kleinen Kindern kann man das beim Laufen beobachten: Sie halten den Schwerpunkt immer über dem jeweiligen Standfuß. Diese Technik zahlt sich beim Klettern aus. Den Schwerpunkt zentral unter der haltenden Hand zu halten, ist die Schlüsseltechnik zum so genannten Eindrehen des Körpers zur Wand, um

Kinder
und
Klettern

Mit dem Nachwuchs an die Wand

Schaukeln und Kraxeln in der freien Natur macht Kindern Spaß und schult frühzeitig ihre Sinne.

die Reichweite der Arme zu erhöhen. Während Erwachsene die Technik oft erst mühsam erlernen müssen, machen das Kinder ganz natürlich von Anfang an richtig.

Ziele und Verantwortung

Ein weiterer Punkt, der das Klettern für Kinder attraktiv macht, ist der Erfolg. Er lässt sich beim Klettern direkt daran messen, ob man oben ankommt. Kinder haben einen ausgeprägten Wunsch, etwas zu erreichen und sich zu beweisen. Sicher wird sich

ernst genommen fühlen und beweisen können, dass sie der übertragenen Verantwortung gerecht werden.

Dem Alter angemessen

Wer klettert, trainiert Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Für extreme Belastungen ist der Bewegungsapparat von Kindern und Jugendlichen allerdings noch nicht ausgereift. Nachwuchsstraining kann daher kein reduziertes Erwachsenentraining sein, sondern Trainingsmethoden und -formen müssen dem Alter angemessen sein. Das Knochenwachstum ist bei Jungen oft erst mit 18 Jahren endgültig abgeschlossen und ein heranwachsender Körper erleidet wesentlich leichter Überlastungsschäden. Die sensiblen Bereiche bei Kindern und Jugendlichen sind die Wachstumsfugen, die Ansätze der Sehnen am Knochen und der noch relativ weiche Gelenkknorpel. Eine besondere Bedeutung im Wachstum kommt darüber hinaus der Wirbelsäule zu.

Grundsätzlich ist zwischen Kindern bis 14 Jahren und Jugendlichen ab 14 bis 18 Jahren zu unterscheiden. Bei Kindern sollte das spielerische Klettern im Vordergrund stehen. Gerade bis zum zwölften Lebensjahr geht es vor allem darum, den Körper wahrzunehmen und Bewegungserfahrung zu sammeln. Ganz allgemein gilt, dass Kinder selten Dinge tun, die sie überlasten oder ihnen Schmerzen bereiten. Die Sportmedizin weiß, dass ein gesundes Kind beim Sportklettern auf Freizeittiveau sein Herz-Kreislauf-System nicht wirklich überlasten kann, weil es davor bereits ermüdet und das Interesse verliert. Da sich Kinder instinktiv bewegen, ist ein Techniktraining kaum nötig. Klettern als „Spiel ohne Verlierer“ ist eine sportpädagogisch ideale Betätigung, die bereits als therapeutisches Klettern Einzug in die Kinder- und Jugendpsychiatrie gehalten hat. Ebenso wird es schon bei Kindern in der Rehabilitation eingesetzt, vor allem bei Haltungsschwächen oder Wachstumsdeformitäten wie der Skoliose.

Besonders wichtig ist die Ausrüstung: Klettergurt, Schuhe und Helm

müssen genau an die Größe des Kindes angepasst sein. Die Kletterschuhe sollten auf keinen Fall zu eng sein, um die Fußknochen nicht zu schädigen. Beim Zu- und Abstieg dürfen Kinder durchaus ihren eigenen Rucksack tragen, dieser sollte aber nicht zu schwer sein. Zehn Prozent des Körpergewichts – was offiziell für Schulranzen empfohlen wird, lässt sich auch auf Rucksäcke übertragen. Anhaltspunkt: Kinder von sechs bis neun Jahren maximal drei Kilogramm, von zehn bis zwölf Jahren maximal fünf Kilogramm. Im Indoorbereich bieten viele Klettergriffhersteller spezielle Kindergriffe an. Wer als Trainer Einfluss auf den Kauf von Klettergriffen hat, sollte vor allem darauf achten, dass bei aller Fantasie und Auffälligkeit in Sachen Design die Ergonomie der Griffe nicht verloren geht, die bei den teilweise noch knorpelig angelegten Knochen des kindlichen Skeletts eine wichtige Rolle spielt. Eine zu raue Oberfläche der Kunstgriffe birgt die Gefahr, bei zunehmender Ermüdung trotzdem noch weiter klettern zu können – anders als an glatteren natürlichen Felsstrukturen.

Leistung ohne Schaden

Bei sportlich motivierten Jugendlichen stellen sich einige Aspekte anders dar. Jugendliche klettern bereits viel leistungsbezogener, sind in „Kletterteams“ und „Kadern“ organisiert und durchsteigen mittlerweile Routen in Schwierigkeiten, die noch vor Jahren absoluten Spitzenkönnern vorbehalten waren (siehe auch Reportage Seite 96). Zugute kommen ihnen da-

Kinder und Sichern

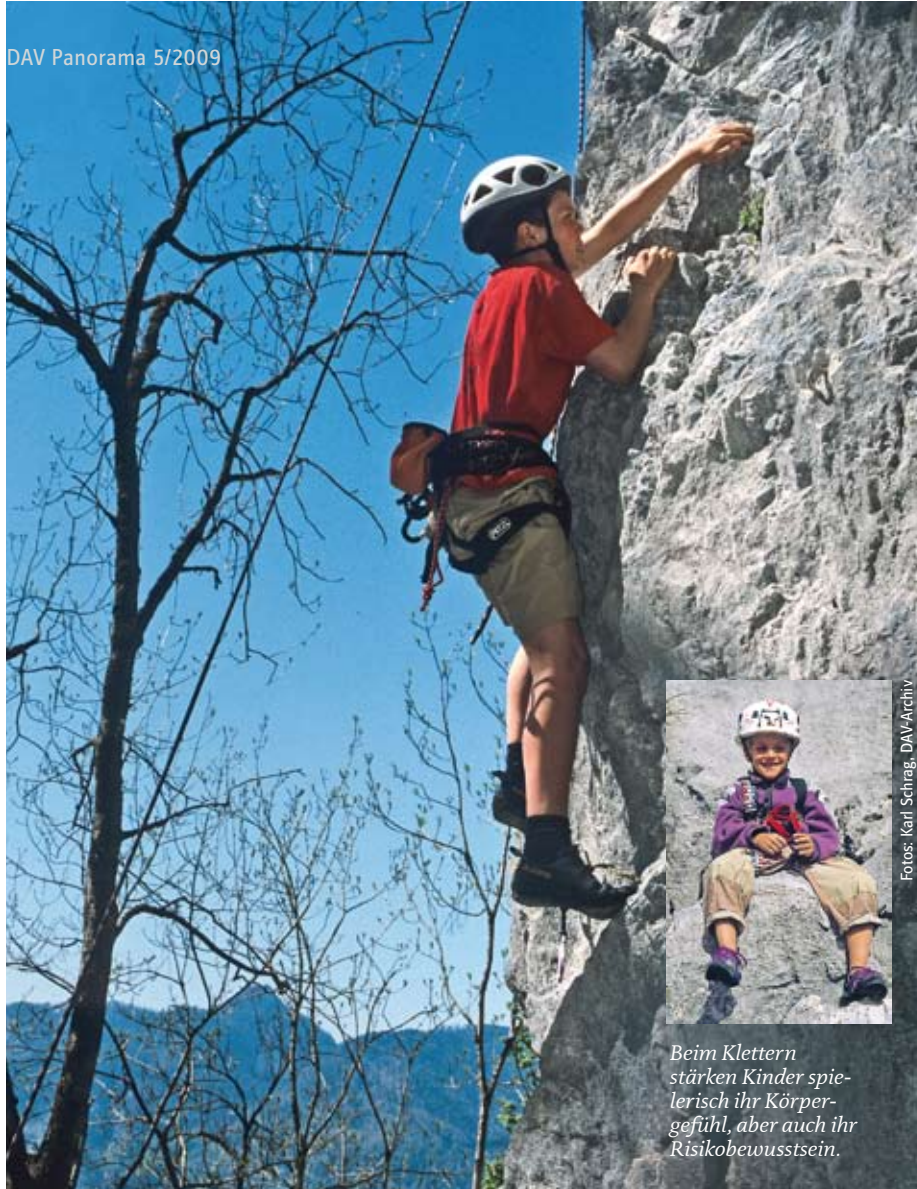
- Nur etwa gleichschwere Kinder sich gegenseitig sichern lassen,
- Toprope-Sichern mit halbautomatischem Sicherungsgerät und unter Aufsicht ab etwa acht Jahren,
- Eigenverantwortliches Sichern eines gleich schweren Vorsteigenden – abhängig vom Entwicklungsstand – unter Aufsicht etwa ab zwölf Jahren, davor nur mittels entsprechender „Hintersicherung“ durch einen Erwachsenen.

jedes Kind auch mit den Erfolgen anderer Kinder vergleichen wollen. Das Schöne am Klettern ist aber, dass der direkte Vergleich weniger wichtig ist als andere Erfolge wie das Durchsteigen einer Tour.

Darüber hinaus fordert der Klettersport viel Verantwortung. Beim Klettern legt der Seilpartner sein Leben in die Hände des Sichernden. Das stellt eine große Herausforderung für Kinder dar und schult das Verständnis für die Realität. Klettern ist in dieser Hinsicht das genaue Gegenteil von Computerspielen, wo Taten keine verständliche Konsequenz für Kinder haben. Außerdem müssen Kinder beim Klettern lernen, ihre Fähigkeiten einzuschätzen und im richtigen Moment den Rückzug anzutreten. Sie müssen lernen, Gefahren abzuschätzen und auf sie zu reagieren. An diese Verantwortung muss man sie langsam heranführen, aber dann wird gerade dieser Aspekt Kinder begeistern, weil sie sich

Trainingsgrundsätze

- Je jünger desto spielerischer das Training,
- Bewegungserfahrung vor speziellem Training,
- Umfang vor Intensität,
- Kein Krafttraining mit maximalen Einsätzen,
- Kein Campusboard,
- Spaß, Spaß und Spaß.



Fotos: Karl Schrag, DAV-Archiv

Beim Klettern stärken Kinder spielerisch ihr Körpergefühl, aber auch ihr Risikobewusstsein.

bei ihr relativ geringes Gewicht und ihre Beweglichkeit.

Klettern in schweren Routen belastet hauptsächlich die Fingergelenke und deren direkte Umgebung. Seit Mitte der 1990er Jahre fanden sich immer wieder Jugendliche mit Ermüdungsbrüchen an den Wachstumsfugen der Fingermittelgelenke. Die Wachstumsfugen sind sehr empfindliche, gelenknahe Bereiche der Röhrenknochen, in denen das Längenwachstum der Knochen stattfindet. Verletzungen während des Wachstums können zu frühzeitigem Verschluss der Wachstumsfuge, vermehrtem Wachstum oder zu Verformungen führen. Geht die Verletzung durch die Wachstumsfuge mitten in das Gelenk, führt dies meist zu erheblichen Deformitäten. Außerdem kann sich durch das nicht mehr intakte Gelenk ein frühzeitiger Verschleiß entwickeln. Meist waren es männliche

Jugendliche von 14 bis 15 Jahren, die über chronische Schmerzen der Finger mit Schwellungen und Morgensteifigkeit klagten, ohne dass ein eigentliches Trauma bestand. In den Röntgenaufnahmen zeigten sich dann Wachstumsfugenverletzungen am Mittelglied der Finger. Die Wachstumsfuge beginnt sich in diesem Alter zu schließen und ist vor allem bei männlichen Kletterern am anfälligsten. Dies hat sicherlich auch damit zu tun, dass die Jugendlichen in diesem Alter schwerer werden und versuchen, dieses „Handicap“ mit mehr Kraft und einem dem Alter nicht angemessenen Krafttraining auszugleichen. Weiterhin schwächt die vermehrte Testosteron-Ausschüttung in der Pubertät bei Jungen die mechanische Festigkeit der Wachstumsfuge.

Unklare anhaltende Fingerschmerzen bei jugendlichen Kletterern müssen daher unverzüglich ärztlich abge-

klärt werden. Bestehen die Schmerzen erst seit kurzer Zeit, ist oft im Röntgenbild noch nichts zu sehen. Die Magnet-Resonanz-Tomografie (MRT) reagiert jedoch auf Durchblutungsstörungen des Knochens und der Wachstumsfuge sehr sensibel, wodurch Veränderungen sofort diagnostiziert werden können.

Keine Maximalbelastung

Ein übermäßiges Aufstellen der Finger, das einen sehr hohen Druck auf den Gelenkknorpel bewirkt und in jungen Jahren ohnehin die Ausnahme sein sollte, gilt es zu vermeiden, ebenso ein Maximalkrafttraining. Training mit dem „Campusbord“, einem leicht überhängenden Trainingsbrett für den Kraftzuwachs, ist tabu, im Mittelpunkt sollten Ausdauerklettern und Bewegungstechnik stehen. Die Frage, wie oft Kinder und Jugendliche klettern sollten, ist nicht pauschal zu beantworten, mehr als drei- bis viermal pro Woche sollten es allerdings nicht sein, da sich der passive Bewegungsapparat sonst nicht ausreichend erholen kann.

Studien mit dem DAV-Kader zeigten übrigens, dass jugendliches Leistungsklettern nicht frühzeitig zur Arthrose, also zu einem Gelenkverschleiß, führen muss – wenn entsprechende Gesetzmäßigkeiten im Training beachtet werden. Kinder und Jugendliche sollten daher ein leistungsorientiertes Training nur unter sportmedizinischer Aufsicht und Leitung durch ausgebildete Trainer durchführen. Generell sollten Kletterkinder wie alle Kinder, die Sport treiben, einmal pro Jahr sportmedizinisch untersucht werden. Sich anbahnende Überlastungserscheinungen, Haltungsveränderungen oder ernsthafte gesundheitliche Schäden können dadurch frühzeitig erkannt und ausgeschlossen werden. □

Isabelle Schöffl (33), Sportwissenschaftlerin, Biologin und derzeit Studentin der Medizin im Praktischen Jahr, klettert selbst seit mehr als zehn Jahren hochintensiv.

Volker Schöffl (43), Priv. Doz. Dr. med. (www.sportmedizin-bamberg.com) ist Leiter der Sektion Sportorthopädie-Sportmedizin und des sportmedizinischen Stützpunktes des DAV im Klinikum Bamberg sowie Arzt der Kletternationalmannschaft.