

Klettern

Was ist Klettern?

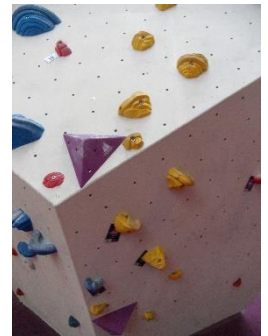
Menschen können an Felsen klettern
oder in einer Kletter-Halle.

In Kletter-Hallen gibt es Griffe an den Wänden.

An den Griffen können die Menschen nach oben klettern.

Dabei gibt es verschiedene Kletter-Strecken.

Sie sind unterschiedlich schwer.



Was beim Klettern gemacht wird:

Es gibt verschiedene Kletter-Wände:

- Top-Rope-Wände

Top-Rope ist ein englisches Wort.

Es wird so aus-gesprochen: Top-Rohp

Top bedeutet: Oben.

Rope bedeutet: Seil.

Die Top-Rope-Wände sind sehr hoch.

Die Menschen sind beim Klettern an einem Seil fest-gemacht.

Ein anderer Mensch steht auf dem Boden und hält das Seil fest.

So kann der Mensch beim Klettern nicht herunter-fallen.



- Boulder-Wände

Boulder ist ein englisches Wort.

Es wird so aus-gesprochen: Bohl-der.

Das bedeutet: Fels-Brocken.

Boulder-Wände sind nicht so hoch.

Die Menschen können ohne ein Seil
an den Boulder-Wänden klettern.

Auf dem Boden gibt es Matten.

Damit sich die Menschen nicht verletzen.



So können alle beim Klettern mit-machen

Die Kletter-Strecken können leichter gemacht werden.

Zum Beispiel:

Es können mehr Griffe an den Wänden fest-gemacht werden.

Die Menschen können mit einem Kletter-Partner klettern.

Er kann dem Menschen helfen.

Menschen können mit einer **Bein-Prothese** klettern.

Für blinde Menschen gibt es Markierungen an den Griffen.

So können sie fühlen:

Welche Griffe zu einer Kletter-Strecke dazu-gehören.



Eine **Prothese** ist ein Ersatz für ein Körper-Teil:

Wenn der Mensch das Körper-Teil nicht hat.

Es gibt verschiedene Prothesen.

Zum Beispiel:

- Bein-Prothesen
- und Arm-Prothesen.



Das braucht ihr zum Klettern:

Für Boulder-Wände braucht ihr:

- Kletter-Schuhe
- und Matten.

Die Matten braucht ihr auch draußen:

Wenn ihr an einem Felsen klettern wollt.

Für Top-Rope-Wände braucht ihr:

- Kletter-Schuhe,
- ein Seil,
- einen Gurt,
- einen Helm
- und Sicherungen.



Das sind besondere Ringe aus Metall.

Dort wird das Seil herum-gewickelt.

Wenn ein Mensch beim Klettern weg-rutscht und fällt:

Dann hält die Sicherung den Menschen am Seil fest.

So kann der Mensch nicht runter-fallen.

Geeignet für:

sehr gut geeignet



geeignet



nicht geeignet

