

Dokument	Ausgabe	Datum (Gültigkeit)
<b>0702</b>	01.03.2025	01.01.2025
<i>TWSPA</i>		

Komp Zen Sport A

## **Klettern (5 m an der vertikalen Stange/4.5 m am Tau)**

Dokument 0702 der Technischen Weisung für die Sportprüfungen der Armee

### **1 Orientierung**

Das Klettern an der vertikalen Stange dient zur Überprüfung der konditionellen Substanz und koordinativen Kompetenzen. Es geht darum, die Gewandtheit und die Technik an der Kletterstange mittels Zeitmessung zu testen. Das Stangenklettern wird als Testform in der Offiziersschule (OS) durchgeführt und ist Teil der MSL Ausbildung. Auch in der Rekrutenschule (RS), Unteroffiziersschule (UOS) und im Küchencheflehrgang (Kü C LG) wird das Stangenklettern absolviert, jedoch wird es dort zu Trainings-/Übungszwecken verwendet. Wird trotzdem eine Auswertung vorgenommen, gelten die gleichen Vorgaben wie in der OS.

Ist in der Sporthalle keine Kletterstange vorhanden, so wird der Test alternativ am Tau durchgeführt.

Zur Durchführung des Stangen-/Taukletterns wird 1 Testleiter (MSL) benötigt. Zusätzliche Testleiter beschleunigen den Ablauf, da an mehreren Stangen/Tauen gleichzeitig geklettert werden kann.

### **2 Ausführungsbestimmungen**

#### **2.1 Anlage**

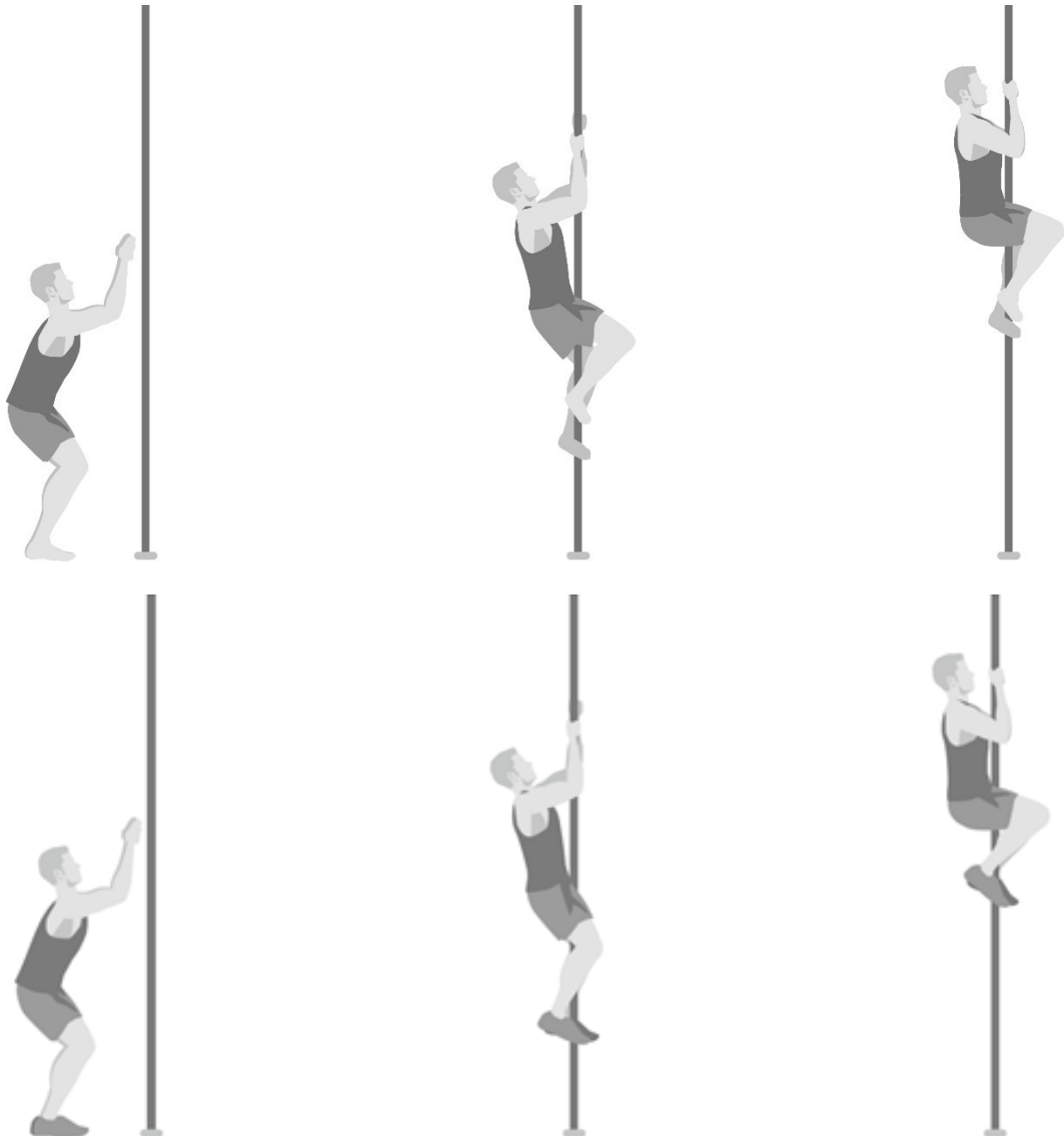
Vertikale Kletterstange/ein Tau mit einer Markierung 5/4.5 m über dem Boden. Auf beiden Seiten der Stange/des Taus wird eine kleine Weichmatte platziert.

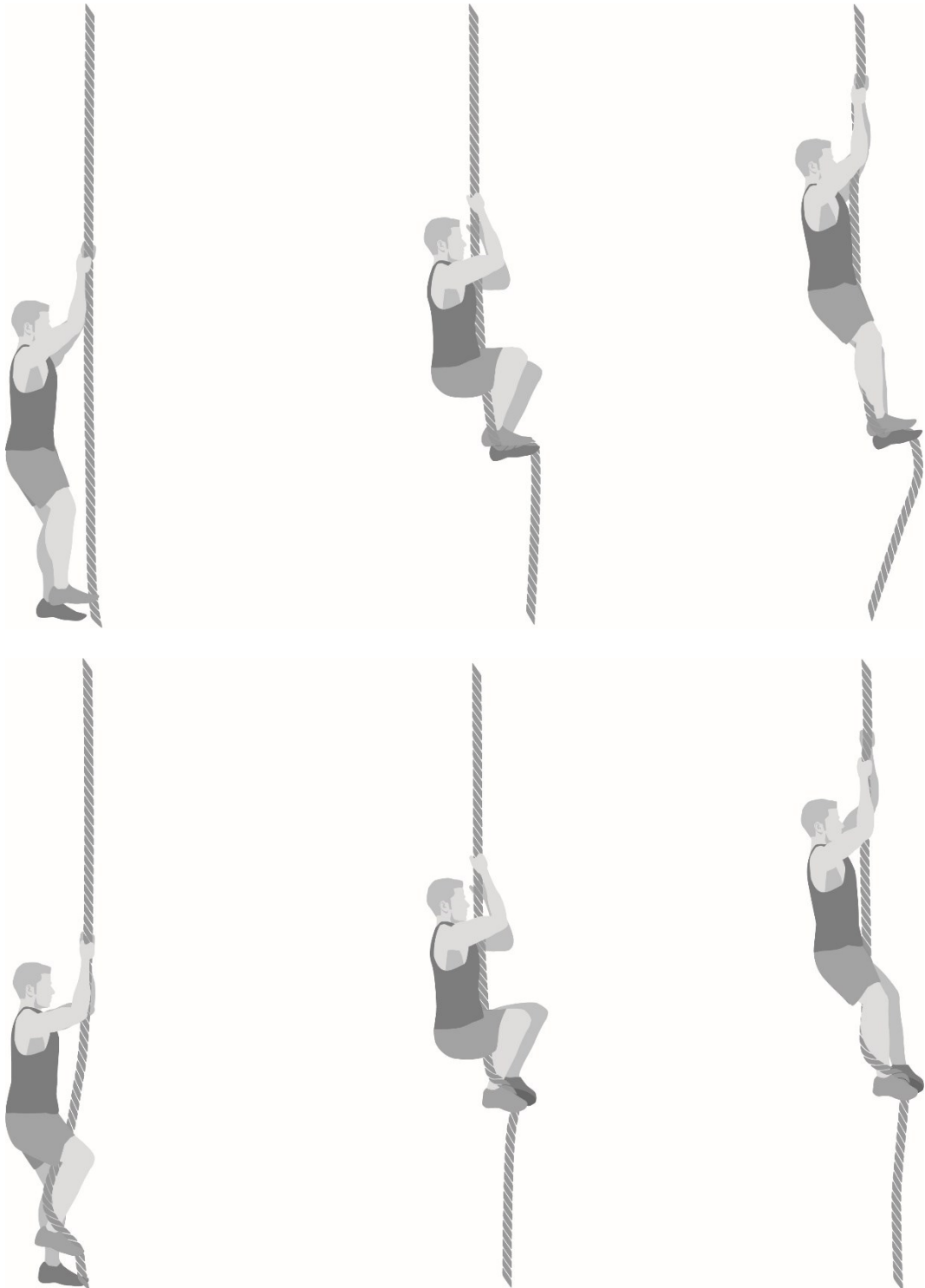
#### **2.2 Ausführung**

Den Teilnehmern wird freigestellt, ob sie mit oder ohne Schuhe klettern. Vor dem Start darf der Teilnehmer die Stange/das Tau nicht berühren. Ab dem Startkommando des Testleiters klettert der Teilnehmer die vertikale Stange/das Tau hoch (das Klettern an zwei Stangen/Tauen ist verboten) bis zur 5/4.5 m Markierung. Ein Berühren der Markierung reicht aus, damit die Zeit gestoppt wird.

Tipp: Es wird empfohlen zum Start mit beiden Beinen möglichst hoch abzuspringen. Die gängigsten Techniken fürs Klettern an der Stange sind entweder den Fussrist des hinteren sowie die Fusssohle des vorderen Beines oder beide Fusssohlen gegen die Stange zu pressen. Das Klettern am Tau ist komplexer. Hier eignen sich vorwiegend zwei Varianten, die S-Wrap sowie die J-Haken Technik. Bei der S-Wrap Technik ergreift man mit den Händen (nahe zusammen) das Seil möglichst weit oben, wobei das Seil zwischen den Oberschenkeln bleibt. Nun wird das Seil um das schwache Bein gewickelt. Dabei verläuft das Seil praktisch einmal um die Wade herum und letztendlich über den Fuss weiter nach unten (S-Form). Mit dem anderen (starken) Fuss tritt man auf das Seil, welches auf dem schwachen Fuss abgelegt wurde und verriegelt es. Man stützt sich mit den Zehenspitzen ab, um mit den Händen (nacheinander) erneut das Seil möglichst an der obersten

Stelle zu greifen. Jetzt lässt man das Seil mit dem Fussklammergriff los und zieht die Beine so weit nach oben, so dass die Knie und die Ellenbogen fast auf einer Höhe sind. Dann kann erneut das Seil mit den Füßen wie oben beschrieben verriegelt werden. Bei der J-Haken Technik steht man zum Start neben dem Seil. Auch hier greift man das Seil anschliessend so hoch wie möglich. Die Hände sind eng nebeneinander, was den gesamten Körper stabilisiert. Jetzt zieht man das Bein bis zur Brust, wobei das Seil links neben dem Körper verläuft. Mit dem rechten Fuss schnappt man sich das Seil unter dem linken Fuss und legt es auf den linken Fuss, um es zu fixieren. Dadurch entsteht im Seil ein Winkel von über 90 Grad (J-Form). Ist das Seil am Fuss fixiert, greift man erneut mit den Händen einzeln nach oben und der Prozess beginnt von vorne (Seite kann gewechselt werden).





### 2.3 **Versuche**

Drei, der beste Versuch wird gewertet.

### 2.4 **Messung**

Die Zeit ab dem Startkommando bis zur Berührung der 5/4.5 m Markierung durch den Teilnehmer wird auf 1/10 Sekunde genau gemessen (Resultat mathematisch runden).

### 2.5 **Kontrolle**

Der Testleiter schaut, dass der Teilnehmer vor dem Startkommando die Kletterstange/das Tau nicht berührt. Ab dem Startkommando lässt der Testleiter die Zeit

laufen, bis der Teilnehmer die 5/4.5 m Markierung berührt.  
Das Resultat wird direkt elektronisch erfasst oder von einem Auswertblatt später auf ein elektronisches Gerät übertragen.

Wird das Stangen-/Tauklettern als Trainings-/Übungsform durchgeführt können sich die Teilnehmer gegenseitig kontrollieren (die Zeit messen), wobei sich bei den Ausführungsbestimmungen nichts ändert.

## **2.6 Material**

Vertikale Kletterstange (5 m) oder ein an der Decke befestigtes Tau (4.5 m), 2 Weichmatten klein, 1 Stoppuhr (zusätzliche Stoppuhren zur Selbstkontrolle der Teilnehmer sofern das Klettern als Übung-/Trainingsform durchgeführt wird), Kontrollblatt Klettern inklusiv Schreibmaterial, evtl. Gerät zur elektronischen Datenerfassung.

## **3 Auswertung**

Für sämtliche Sportprüfungen stehen Auswertblätter sowie elektronische Auswertungsprogramme zur Verfügung:

[www.mil-sport.ch](http://www.mil-sport.ch)

Downloads -> Prüfungen -> Auswertungstools -> Auswertungstool Klettern (Stange)

Downloads -> Prüfungen -> Auswertungstools -> Auswertungstool Klettern (Tau)

## 4

**Wertetabellen**

Für die Auswertung des Kletterns an der vertikalen Stange/am Tau (5/4.5 m) steht eine Wertetabelle zur Verfügung, wobei die Beurteilung geschlechterspezifisch ausfällt.

Für das Erreichen der jeweiligen Qualifikation/Wertung muss mindestens die angegebene Zeit erreicht werden. Zwischenwerte entsprechen stets der nächst tiefer liegenden Bewertung.

Klettern an der vertikalen Stange (5 m)				
	Männer	Qual. 1–5	Wertung 1-10	Frauen
Hervorragend	2.70	5.0	10.0	3.90
	2.90	4.9	9.8	4.10
	3.10	4.8	9.6	4.40
	3.30	4.7	9.4	4.70
	3.50	4.6	9.2	5.00
	3.70	4.5	9.0	5.30
Sehr gut	4.10	4.4	8.6	5.70
	4.50	4.3	8.3	6.10
	4.90	4.2	8.0	6.50
	5.30	4.0	7.7	6.90
Gut	5.90	3.6	7.4	7.50
	6.50	3.3	7.1	8.10
	7.10	3.0	6.8	8.70
Genügend	7.90	2.9	6.5	9.50
	8.70	2.8	6.2	10.30
	9.50	2.6	5.9	11.10
	10.30	2.4	5.6	11.90
	11.10	2.2	5.3	12.70
	11.90	2.0	5.0	13.50
Ungenügend	12.90	1.8	4.0	14.50
	13.90	1.6	3.0	15.50
	14.90	1.4	2.5	16.50
	15.90	1.2	2.0	17.50
	16.90	1.1	1.5	18.50
	17.90	1.0	1.0	19.50

Klettern am Tau (4.5 m)				
	Männer	Qual. 1–5	Wertung 1-10	Frauen
Hervorragend	4.10	5.0	10.0	5.90
	4.40	4.9	9.8	6.20
	4.70	4.8	9.6	6.50
	5.00	4.7	9.4	6.80
	5.30	4.6	9.2	7.10
	5.60	4.5	9.0	7.40
Sehr gut	6.20	4.4	8.6	8.00
	6.80	4.3	8.3	8.60
	7.40	4.2	8.0	9.20
	8.00	4.0	7.7	9.80
Gut	8.90	3.6	7.4	10.70
	9.80	3.3	7.1	11.60
	10.70	3.0	6.8	12.50
Genügend	11.90	2.9	6.5	13.70
	13.10	2.8	6.2	14.90
	14.30	2.6	5.9	16.10
	15.50	2.4	5.6	17.30
	16.70	2.2	5.3	18.50
	17.90	2.0	5.0	19.70
Ungenügend	19.40	1.8	4.0	21.20
	20.90	1.6	3.0	22.70
	22.40	1.4	2.5	24.20
	23.90	1.2	2.0	25.70
	25.40	1.1	1.5	27.20
	26.90	1.0	1.0	29.70