

Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Bouldern – Warm up: «Chlämmerli»-Stafette

Diese Stafettenform erfordert Kraft und Geschicklichkeit und bereitet die Schülerinnen und Schüler (SuS) physisch und psychisch auf die Kletterlektion vor.

Die SuS absolvieren die ersten 5-10m im «Vierfüssler-Gang» (vorlings oder rücklings), klettern über 2-4 nebeneinander aufgestellte Stufenbarren, springen auf die Matte vor der Kletterwand und steigen die Wand hoch bis zu einer Glocke.

Auf das Läuten der Glocke darf die nächste Person der Gruppe starten. Nun wird seitwärts geklettert zu einem Springseil, an welchem Wäscheklammern befestigt sind. Die SuS klemmen eine Wäscheklammer an ihr T-Shirt und klettern ca. 2-3 m weiter seitwärts zu einem zweiten Springseil, wo sie ihre Wäscheklammer wieder befestigen. Der Rückweg wird ebenfalls im «Vierfüssler-Gang» zurückgelegt.

Methodische Hinweise

- Pro Gruppe ca. 3-4m Kletterquergang einberechnen. Je nach Breite der Kletterwand können 2-4 Gruppen gegeneinander starten.
- So viele Wäscheklammern aufhängen, dass die SuS mind. 3x klettern müssen.
- Für einen zweiten Durchgang (Revanche) werden entweder die Glocken oder die Springseile umgehängt.

Material: Malstäbe, Stufenbarren, Matten zur Abdeckung vor der Kletterwand, Glocken, Springseile, Wäscheklammern, Musik

Quelle: Markus Kümin, Klettern im Sportunterricht, SVSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO