Monatsthema 01/2016: «climbingiscool.ch»

Klettern in der Halle boomt. Und auch in der Schule wird es immer beliebter. Deshalb widmen wir dieser Sportart unser Monatsthema. Als Basis dient dabei das SVSS-Projekt «climbingiscool.ch», das 2013 lanciert wurde, um dem Klettern in der Schule ein «Brush-up» zu verleihen.

Sportklettern hat sich in den letzten Jahren als Breitensportart etabliert. Immer häufiger findet man auch in Schulsporthallen eine Kletter- oder Boulderwand. Und in der Tat lassen sich viele Werte dieser Sportart mit den Anforderungen des Lehrplans vereinbaren.

Dieses Monatsthema richtet sich vor allem an Sportunterricht erteilende Lehrpersonen aller Stufen und an J+S-Leiterpersonen, J+S-Schulsport, Sportklettern und Bergsteigen. Es basiert auf dem **SVSS Projekt «climbingiscool.ch»**, das eine eigene Website besitzt. Die Inhalte sind nur eine kleine Auswahl aus einer grossen Palette an Übungen und methodisch-didaktischen Hinweisen rund um das Klettern in der Schule, die auf der erwähnten Website abgerufen werden können.

Anschaulicher Praxisteil

Das Kernstück des Monatsthemas bildet eine Übungssammlung, die in zwei grosse Hauptteile gegliedert ist. Der erste Teil widmet sich dem Bouldern, der neuen Trendsportart, bei welcher ohne Seil in Absprunghöhe geklettert wird. Gezeigt werden bewährte Übungsformen, die abwechslungsreiche und attraktive Lektionen garantieren.

Teil zwei thematisiert das Toprope Klettern, wo am umgelenkten Seil geklettert wird. Hier werden insbesondere die Lernschritte gezeigt, welche die Schülerinnen und Schüler zu zuverlässigen und verantwortungsbewussten Sicherungspartnerinnen und -partnern machen. Sämtliche Übungen werden mit Videoclips veranschaulicht. Deshalb eignet sich für dieses Monatsthema der Einsatz von mobilen Endgeräten wie Handy, Tablets oder Laptops bestens.

Inhalte für alle Schul- und Lernstufen

Die vorgeschlagenen gezeigten Übungen zum seilfreien Klettern/Bouldern können mit Schülerinnen und Schülern aller Stufen durchgeführt werden. Beim Klettern mit Seil gibt es gewisse Einschränkungen.

Weil gemäss der Sicherheitsstandards für das Klettern in der Schule Schülerinnen und Schüler allerfrühestens ab dem 5. Schuljahr Sicherungsverantwortung übernehmen sollten, sind die Übungen zum Toprope Klettern in erster Linie für die Stufen Sek. I und Sek. II gedacht.

In Ergänzung zu den Praxisteilen werden Themen wie Sicherheit, Ausbildung und Befähigung für das Klettern im Sportunterricht behandelt und zahlreiche Downloads angeboten. Und ein Verweis auf den Lehrplan 21 fehlt ebenfalls nicht.

Das Monatsthema als pdf

- «climbingniscool.ch»

Berichte

- Lernziele gemäss Lehrplan 21
- Die ideale Schulkletterwand
- Wer darf Klettern unterrichten?
- Umgang mit der Angst
- Bouldern: Einstieg leicht gemacht
- Toprope: Einstieg leicht gemacht

Übungen

Bouldern

- Technik
- Kooperieren
- Wetteifern
- Warm-up
- Challenge
- Geräte

Toprope

- Sichern – Erwerben
- Sichern – Anwenden
- Bewegungsaufgaben

Quelle: Markus Kümin, Sport- und Englischlehrer an der Kantonsschule Frauenfeld, Projektleiter climbingiscool.ch beim SVSS

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO