

Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Bouldern – Warm Up: Kletterlotto

Mit einem Würfelspiel und geeigneten Kletterstationen bringen die Schülerinnen und Schüler (SuS) ihren Herzkreislauf in Schwung.

Die SuS würfeln, streichen die gewürfelte Zahl auf dem Lottozettel durch und lösen die entsprechende Kletteraufgabe. Ist die gewürfelte Zahl bereits schon durchgestrichen, muss die Aufgabe trotzdem gelöst werden. Wer alle Zahlen durchgestrichen hat und auch die letzte Aufgabe gelöst hat, ruft «Lotto».

Dieses Aufwärmen kann auch in Zweiergruppen absolviert werden, wobei die SuS nacheinander würfeln und die Aufgaben separat lösen (d.h. nicht warten, bis die andere Person zurück kommt).



Kletteraufgaben

- [Zickzack-Klettern an der Sprossenwand](#)
- [Reckleiter](#)
- [Barrendach](#)
- [Klimmzug am Basketballbrett](#)
- [Farbpunkte an der Kletterwand](#), die mit dem Fuss zu berühren sind (pdf)
- Glocke an der Kletterwand oder Klettergerüst
- Kletter-/Balancierparcours über andere konventionelle Geräte (z.B. Langbank, Schwedenkasten)

Methodische Hinweise

Bei grossen Klassen pro Aufgabe genügend Klettermöglichkeiten bereitstellen um Staus zu verhindern (z.B. 2 Reckleitern, 2-3 Glocken). Die Kletteraufgaben an die Wandtafel schreiben. Die Zahl «6» als «Joker» verwenden: Wer eine «6» würfelt, darf sich eine Station auswählen.

Material: Lottozettel ([siehe Kopiervorlage](#), pdf), Schreibzeug, Reifen, Würfel, Nummern für die Bezeichnung der Stationen, Farbbänder oder Farbpunkte für die Bezeichnung von Griffen/Tritten, Musik

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