

# J+S-Kids – Klettern und Stützen: Kletterstange

Mindestens eine Kletterart, um sicher die Stange hochzuklettern, sich in der Höhe zu halten und wieder herunterzukommen, soll bei dieser Übung kennengelernt werden.



Die Kinder klettern die Stangen hoch und rutschen wieder hinunter.

## Variationen

- Auf allen Vieren die schräg gestellte Kletterstange hochklettern.
- An einer vertikalen oder schräg ausgestellten Stange hochklettern.
- Verkehrte Welt: Die Kinder halten sich an zwei Stangen und drehen sich so, dass sie mit dem Kopf nach unten hängen.
- Die Kinder schwingen sich an zwei Stangen hängend hoch und springen dann auf den mit Matten ausgelegten Boden. Sicherheitshinweis: Nur so hoch klettern, wie man sicher landen kann.
- Falls vorhanden: Schwedengitter.

**Material:** Kletterstangen, evt. Schwedengitter

**Sicherheitshinweis:** Der Boden (Sturzraum) wird mit Matten ausgelegt und ist frei.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**