

Sportklettern – «climbingiscool.ch»: Lernziele gemäss Lehrplan 21

Eine Unterrichtseinheit Klettern erfüllt mehrere Forderungen des Lehrplans 21. Nebst fachlichen Kompetenzen fördert die Sportart auch überfachliche Kompetenzen.

Der Lehrplan 21 fordert einen vielseitigen und mehrperspektivischen Bewegungs- und Sportunterricht. Eine Vielfalt von Bewegungserlebnissen soll den Schülerinnen und Schülern den Zugang zum Sport im Allgemeinen und einzelnen Sportarten im Speziellen erleichtern. Eine Unterrichtseinheit Klettern kann dieser Forderung bestens gerecht werden.

Neben dem ökonomischen Klettern oder dem korrekten Sichern können die Schülerinnen und Schüler auch im LP 21 explizit erwähnte, eher allgemeine Kompetenzen erwerben, namentlich das «Bewältigen von Hindernissen», das «kontrollierte Niederspringen» oder das «realistische Einschätzen von Wagnissituationen».

Des Weiteren kann eine Unterrichtseinheit Klettern gleich mehreren der sechs im LP 21 geforderten überfachlichen Zielen entsprechen, den sogenannten pädagogischen Perspektiven. Es sind dies die Perspektiven «Wagnis», «Miteinander», «Leistung» und «Ausdruck». Gerade so ist denn auch die Übungssammlung des Boulderteils aufgebaut:

Pädagogische Perspektive (überfachliche Kompetenzen)	Bewegungsaufgaben Bouldern
Wagnis	<u>Jump</u>
Miteinander	<u>Zeig mir den nächsten Griff, Blindfolded</u>
Leisten	<u>Boulder Jam, Fotoboulder Contest, Team Boulder</u>
Ausdruck	<u>Im Takt der Musik, Storch</u>

Ähnlich wie beim Bouldern gibt es auch beim Klettern am Seil resp. dem Toprope Klettern, zwei Ebenen von Lernzielen. Das fachliche Lernziel ist der Erwerb der Sicherungstechnik. Das überfachliche Lernziel lautet: «Die Schülerinnen und Schüler lernen in einem sicheren Rahmen, Verantwortung zu übernehmen und, umgekehrt, Vertrauen zu schenken.»

Wagnis und Verantwortung
Die Schülerinnen und Schüler ...

B5.2.A.1	
1	5a » können Wagnissituationen wahrnehmen und Emotionen benennen (z.B. Freude, Angst).
	5b » können Wagnissituationen unter Anleitung reflektieren (z.B. Risiko einschätzen).
2	5c » können sich in Wagnissituationen realistisch einschätzen.
	5d » können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln.
3	5e » können den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.

Klicken zum Vergrössern.

Weitere Pluspunkte des Kletterns

- **Bouldern ist «trendy»:** Das Klettern hat sich gewandelt. Es ist nicht mehr die risikoreiche Sportart, die einzelnen «Verrückten» vorbehalten war. Das Indoorklettern hat das Klettern in die Städte und deren Agglomerationen gebracht und bewirkt, dass es sich zu einer etablierten Breitensportart entwickelte. Insbesondere das Bouldern, eine noch junge Disziplin des Sportkletterns, bei welcher ohne Seil in Absprunghöhe geklettert wird, hat das Potential, den Schulsport zu bereichern – ähnlich wie das Slacklinen und der Parkoursport.
- **Im Klettern gibt es keine Anfänger:** Jede Schülerin und jeder Schüler kann (vorausgesetzt, dass sie körperlich gesund sind) auf Anhieb klettern. Damit sind auch für weniger begabte Personen von der ersten Stunde an Erfolgserlebnisse garantiert.
- **Das Klettern hat eine haltungsfördernde Wirkung:** Nicht nur im Bereich der Sozialkompetenz, sondern auch im Bereich der Gesundheitsförderung kann das Klettern wertvolle Akzente setzen. Es aktiviert und kräftigt neben der Arm- und Schultermuskulatur ganze Muskelschlingen, inklusive der Rumpfmuskulatur (Haltungsmuskulatur), welche in der heutigen Zeit meist zu schwach ausgebildet ist und deswegen besondere Beachtung verlangt.

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