



J+S-Kids: Einführung Bergsport - Lektion 1

Auf Hallengeräte klettern

Autor

Pascal Burnand, Fachleiter Bergsteigen / Skitouren

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 60 Minuten
Niveau ☒ einfach ☐ mittel ☐ anspruchsvoll
Empfohlenes Alter Ab 5 Jahren
Gruppengrösse 6 Kinder pro Leiter
Kursumgebung Turnhalle
Sicherheitsaspekte Schützende Matten an allen nötigen Stellen auslegen.

Zielsetzungen/Lernziele

- Die Höhe meistern lernen
- Mit dem Körper in den drei Dimensionen spielen lernen
- Erlernen einer harmonischen Gestik

Hinweise

Für diese Lektion stellt man in der Halle einen «Gerätewald» so auf, dass der Übergang von einem Gerät zum andern ohne Berührung des Bodens möglich ist: Schwedenkasten, Barren, Reckstange, Sprossenwand, Kletterrahmen, -stangen, -seile usw.

Nachteil: diese Lektion setzt viel Material voraus.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Die Sprossenwand von links nach rechts queren, dann von rechts nach links.		
5'	Gleiche Übung, aber die Hälfte der Klasse beginnt rechts, die andere links. Die Schüler müssen sich also in der Mitte kreuzen.		
5'	An der Sprossenwand viele Spielbänder aufhängen. Diese stellen Tritte und Griffe dar.		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Die Schüler laufen in der Halle, ohne die Geräte zu berühren. Je nach Angabe des Leiters (z. B. die Farbe des Spielbandes, das er zeigt), hängen sie sich an ein Gerät, stehen darauf, legen sich darauf oder stellen sich mit dem Kopf tiefer als die Füsse darauf.	Einzel.	
5'	Urwalddurchquerung: Den Gerätewald frei durchqueren, ohne je den Boden zu berühren.	Einzel.	
5'	Zweierseilschaft: Zu zweit : S1 seilt sich an einem Ende des Springseils an, S2 am andern Ende. So durchqueren sie nun den Gerätewald.	In Zweiergruppen.	



5'	Grosse Seilschaft: Mit Springseilen eine grosse Seilschaft von 6 bis 8 Schülern bilden. Den Gerätewald so durchqueren, dass jeder den Gipfel erreicht!		
5'	Einem Blinden helfen (Achtung, schwierige Übung): Zu zweit: S1 durchquert einen Teil des Gerätewaldes mit verbundenen Augen, unter Anleitung von S2.	In Zweiergruppen.	
5'	Kopf unten: Den Gerätewald (soweit als möglich) mit dem Kopf tiefer als die Füsse durchqueren. Sich gegenseitig helfen, um Stürze zu vermeiden.		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Jeder macht es sich irgendwo im Gerätewald bequem. Sobald der Leiter einen Schüler berührt, kann dieser die Halle verlassen.		