

J+S-Kids: Einführung Bergsport - Lektion 3

Klettern in der Boulderhalle (2)

Autor

Pascal Burnand, Fachleiter Bergsteigen / Skitouren

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	Ab 6 Jahren
Gruppengrösse	4 - 6 Kinder pro Leiter
Kursumgebung	Boulderhalle. Dicke Matten unter der Wand. Maximale Kletterhöhe 2.50 m über dem Boden. Optimal sind Wände mit vielen grossen Griffen.
Sicherheitsaspekte	Die Teilnehmer möglichst im Quergang klettern lassen, damit sie nahe am Boden bleiben. Dicke, direkt unter der Wand – unbedingt lückenlos! – ausgelegte Matten bieten Schutz bei eventuellen Stürzen. Die Kinder sollen <i>Heruntersteigen</i> und nicht auf die Matte springen. Damit werden Knöchelverstauchungen vermieden. Ruhe und Konzentration verlangen.

Zielsetzungen/Lernziele


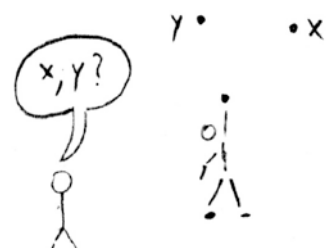
- Sich in der senkrechten Dimension bewegen lernen.
- Die Füsse beim Klettern richtig setzen lernen.

Hinweise

Kletterlektionen in der Boulderhalle sind oft lärmig und für den Leiter relativ stressig. Empfehlenswert ist das Klettern zu zweit, das einen ruhigeren Betrieb gewährleistet. Der erste klettert unter der Aufsicht des zweiten, der versucht herauszufinden, ob die Übung korrekt ausgeführt wird.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Klassische Aufwärmübungen für die beim Klettern beanspruchten Gelenke: Finger, Hand, Ellbogen, Schultern usw.)	Möglichst in Form von Spielen oder dann zu zweit oder in kleinen Gruppen	Kletterschuhe
3'	Zweiarmiges Hangen mit Bewegen der Füsse Mit gestreckten Armen an einem Griff hangen. Die Füsse so bewegen, dass man möglichst viele Griffe berührt. Übung mit anderen Griffen wiederholen.		
3'	Der planende Schimpanse: Der Kletterer nimmt die Schimpansenhaltung ein (siehe vorangehende Lektion). Der nichtkletternde Partner fragt ihn: «Kannst du den Griff X erreichen?» Der Kletterer versucht, die Füsse so zu bewegen, dass er diesen Griff erreicht. Der Partner fragt ihn nun: «Kannst du den Griff Y erreichen?» usw.		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Klettern mit Konzentration auf die Füße: Im Quergang klettern, wobei die Füße nur «frontal» eingesetzt werden dürfen: Schuhspitze auf den Tritt legen. Aussen- und Innenkante nicht erlaubt!		
10'	Katzenartiges Klettern (1): Gleiche Übung wie vorher, jedoch müssen die Füße völlig lautlos auf die Tritte gesetzt werden.	In Zweiergruppen. Der Nichtkletternde hört seinem kletternden Partner zu. Rollenwechsel bei jedem Fussgeräusch.	
10'	Krabbenartiges Klettern: Auf Innen- und Aussenkanten der Kletterschuhe klettern. Zum Beispiel setzt man den rechten Fuss mit der Innenkante und den linken Fuss mit der Aussenkante auf, dann umgekehrt.		
15'	Katzenartiges Klettern (2) in Wettkampfform: Im Quergang klettern. Einen Anfangs- und einen Zielgriff markieren. Gleiche Übung wie vorher, jedoch mit einer Geschwindigkeitskomponente. Die Strecke absolvieren, ohne jegliches Geräusch mit den Füßen zu machen. Der Leiter stoppt die Zeit. Der schnellste ist der Sieger. Um die Übung noch spannender zu gestalten, kann man zum Beispiel jedes Fussgeräusch mit 3 Sekunden Zuschlag bestrafen.	Der Wettkampf wird klassenweise organisiert. Während ein Teilnehmer klettert, schauen ihm die andern zu.	
15'	Punkteklettern: Vorgängig hängt der Leiter an der Kletterwand kleine Zettel mit aufgeschriebenen Punktzahlen auf. Das Berühren eines Zettels während mehr als 3 Sekunden bringt dem Kletterer die entsprechende Punktzahl. Ziel des Spiels ist es, möglichst viele Punkte zu erhalten. Zur Abwechslung kann man für jeden Zettel einen gewissen Anfangsort bestimmen. «Für diesen Zettel musst du bei diesem Griff starten!»	Dieser Wettkampf wird jeweils klassenweise ausgeführt. Während ein Teilnehmer klettert, schauen die andern zu und feuern ihn an. Am Ende werden die Punkte aller Wettkämpfer zusammengezählt.	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Freies, ununterbrochenes Klettern: die Teilnehmer müssen 10 Minuten lang klettern, ohne den Boden zu berühren.		