



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Bergsport

Autor

Pascal Burnand, Fachleiter Bergsteigen / Skitouren

Rahmenbedingungen

Alter 5 – 10 Jährige (für jede Tätigkeit ist das Idealalter angegeben)
Gruppengrösse 3 – 6 Teilnehmer pro Leiter (je nach Lektion)
Kursumgebung Siehe Details in jeder Lektion
Sicherheitsaspekte Die besonderen Sicherheitsaspekte sind detailliert in jeder Lektion angegeben. Achtung! Da die Sicherheit im Bergsport von höchster Wichtigkeit ist, sind die J+S Richtlinien sehr strikt: Zusätzlich zu einem Kids-Leiter muss bei jeder Tätigkeit mit Kindern ein Leiter Bergsteigen, Skitouren oder Sportklettern anwesend sein! Ein Leiter mit doppelter Anerkennung kann theoretisch allein unterrichten, jedoch wird ihm dringend die Mithilfe eines zweiten Erwachsenen empfohlen.

Anderes

Die 10 nachstehenden Lektionen sind logisch aufgebaut:
Lektion 1 findet in einer klassischen Turnhalle statt.
Lektionen 2 – 4 spielen sich in der Boulderhalle ab, ein idealer und von den Kindern im J+S Kids-Alter sehr geschätzter Ort.
Lektion 5 ist ebenfalls in der Kletterhalle vorgesehen, jedoch mit Seil.
Lektionen 6 – 10 wickeln sich im Freien, im Fels ab.
Lektion 11 wird mit Schneeschuhen organisiert, also im Schnee.

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Auf Hallengeräte klettern	Die Höhe meistern lernen. Mit dem Körper in den drei Dimensionen spielen lernen. Erlernen einer harmonischen Gestik.	Einführung in den Bergsport	Einfach
2	Klettern in der Boulderhalle (1)	Sich in der senkrechten Dimension bewegen lernen. Erlernen einer harmonischen Gestik.	Einführung in das Klettern	Einfach - mittel
3	Klettern in der Boulderhalle (2)	Sich in der senkrechten Dimension bewegen lernen. Die Füsse beim Klettern richtig setzen lernen.	Aufbauend auf Lektion 2	Mittel
4	Klettern in der Boulderhalle (3)	Sich in der senkrechten Dimension bewegen lernen. Die Arme richtig belasten lernen.	Aufbauend auf Lektion 3	Mittel - anspruchsvoll
5	Klettern in der Halle mit Seil	Die Höhe meistern lernen. Die in den vorherigen Lektionen erlernten Übungen in Wänden ausführen, in denen der Gebrauch des Seils notwendig ist.	Aufbauend auf Lektion 4	Mittel - anspruchsvoll
6	Vom Gehen zum Klettern	Sich in der senkrechten Dimension bewegen lernen. Das Gleichgewicht halten lernen (mit oder ohne Hände). Den Fels meistern lernen. Verschiedene Klettersituationen meistern lernen.	Einführung ins Klettern im Fels	Einfach - mittel
7	Abseilen	Im Seil hängen lernen. Die Höhe meistern und die Höhenangst überwinden lernen.	Aufbauend auf Lektion 6	Mittel



8	Klettern im Fels	Das Element « Fels » zähmen. Die in der Halle erworbenen Kenntnisse auf den Fels übertragen. Sich in der Senkrechten fortbewegen. Die Füße zweckmässig auf den Fels setzen lernen.	Aufbauend auf Lektion 7	Anspruchsvoll
9	Bergwandern	Sich im weglosen Gelände (Gebirge) fortbewegen lernen. Mit dem Berg und seinen Elementen (Wasser, Fels, Wind, Schnee usw.) spielen lernen.	Aufbauend auf Lektion 8	Einfach - mittel
10	Auf einen einfachen Grat klettern	Sich auf einem Felsgrat fortbewegen lernen. Mit seinem Gleichgewicht spielen. Die Höhenangst überwinden lernen.	Aufbauend auf Lektion 9	Anspruchsvoll
	Schneeschuhwandern	Das Element «Schnee» zähmen. Sich mit Schneeschuhen fortbewegen lernen.	Einführung in das Winterwandern	Mittel

Spielregeln

- Erlaubte Anzahl Teilnehmer pro Leiter nicht überschreiten.
- Nie ein Kind zwingen, seine eigenen Grenzen zu überschreiten (wenn z.B. ein Schüler Höhenangst hat, ihn wieder heruntersteigen lassen und nicht zum Weitersteigen zwingen).
- Sicherheitsanweisungen strikte einhalten.
- Auf abwechslungsreiche Tätigkeiten achten, um das Interesse und die Aufmerksamkeit der Teilnehmer aufrecht zu erhalten.
- Die spezifischen Sicherheitsanweisungen des Bergsteigens stets vor Augen halten!

Materialbedarf

Je nach Ort und Lektionstyp. Für jede Tätigkeit wird das Spezialmaterial angegeben.