

# J+S-Kids: Einführung Bergsport - Lektion 10

## Auf einen einfachen Grat klettern

### Autor

Pascal Burnand, Fachleiter Bergsteigen / Skitouren

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	Ein halber oder ein ganzer Tag
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	Ab 7 Jahren
Gruppengrösse	2 Kinder pro Leiter
Kursumgebung	Für dieses Thema soll ein Felsgrat gewählt werden, der sich für Kinder eignet. Beispiele: Sommêtres (Freiberge), Haute-Corde (Waadtländer Alpen) usw.
Sicherheitsaspekte	Die Teilnehmer nach untenstehendem Schema anseilen, sobald Sturzgefahr eintritt. Das Tragen des Helmes ist für den Teil «Grat» der Wanderung dringend empfohlen.

### Zielsetzungen/Lernziele

- Sich auf einem Felsgrat fortbewegen lernen.
- Mit seinem Gleichgewicht spielen.
- Die Höhenangst überwinden lernen.

### Hinweise

Diese Lektion basiert auf der Entdeckung der Gebirgswelt. Das Klettern auf einem leichten Felsgrat bis auf einen Gipfel ist der Hit des Tages.

Die Teilnehmer sollen Wanderschuhe tragen.

Der Leiter hat das Gelände vorgängig rekognosziert und die Wanderung vorbereitet.

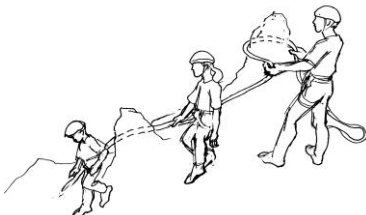
### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Rucksack für die Wanderung vorbereiten: Was nimmt man mit? Was lässt man zuhause? Was ist gegenüber der Gebirgswanderung (Lektion 9), noch zusätzlich mitzunehmen? > Anseilgurt, Seil, Karabiner usw.		Anseilgurt, Seil, Wanderschuhe, Karabiner, Helm usw.

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Ein halber bis ein ganzer Tag	Wanderung nach folgendem Schema aufteilen: <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Anmarsch</b> Vom Bahnhof (oder Parkplatz) bis zum Anfang des Grates soll das Tempo den Kindern angepasst sein. Marschphasen und Spiel (siehe Lektion 9) abwechseln.</li> <li><b>Vorbereitung auf das Klettern</b> Anseilgurt und Helm anziehen, sich gemäss nebenstehendem Schema angurten. Die Teilnehmer anweisen, immer mit gestrecktem Seil zu gehen. Ruhe und Konzentration verlangen.</li> <li><b>Klettern auf den Grat</b> Der Leiter sichert meistens an Felszacken.</li> <li><b>Auf dem Gipfel</b> Eine Pause machen, das Wetter beobachten (Wolken, Wind usw.), die Aussicht und den Moment geniessen.</li> </ol>		

	<p><b>5. Abstieg</b> Viele Unfälle passieren leider beim Abstieg (Müdigkeit, Nachlassen der Konzentration nach dem «Sieg»): doppelte Vorsicht ist notwendig!</p> <p><b>6. Zurück am Bahnhof (oder auf dem Parkplatz)</b> Kleine Rückschau auf den vergangenen Tag: Welches war <b>das</b> Ereignis? Was hat uns speziell gefallen? Welches war die schwierigste Stelle? Wohin gehen wir nächstes Mal?</p>		
--	---	--	--