



J+S-Kids: Einführung Bergsport - Lektion 4

Klettern in der Boulderhalle (3)

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 Arme richtig belasten 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
5'	Quergang mit Bodenkontakt Beim Queren der Wand verschiedene Griffe fassen, wobei die Füsse am Boden bleiben. Arme immer mehr belasten indem der Körper direkt unter den Griff gestellt wird. Zusatzaufgabe: Augen unmittelbar vor dem Fassen eines Griffes schliessen und diesen vor dem Belasten «streicheln».		
5'	Sugus-Klettern: Der Leiter hält einen Sack Sugus in den Händen. Er zieht einen Sugus und hält ihn in die Höhe, damit alle seine Farbe sehen. Die Teilnehmer müssen sich an einen Griff mit entsprechender Farbe hängen. Variante 1: Der Griff muss höher liegen als eine festgesetzte Grenze. Variante 2: Der Leiter zieht 2 verschieden farbige Sugus. Die Teilnehmer müssen zwei Griffe mit den entsprechenden Farben fassen.		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Streichelklettern: Gleiche Übung wie beim Aufwärmen, aber in der Wand. Vor dem Fassen des nächsten Griffes Augen schliessen, ihn streicheln um ihn zu spüren, und dann langsam belasten.		
10'	Kletterparcours: Gleiche Übung wie oben, jedoch mit vorgegebenen Griffen: zum Beispiel nur rote Griffe fassen, oder nur blaue. Die Füsse haben «freien» Zugang zu allen Tritten.		
10'	Wellenklettern: Nach folgendem Schema klettern: <ol style="list-style-type: none"> 1. Bei gestreckten Armen Füsse möglichst weit hinauf setzen. 2. Becken nach oben bewegen. Die Arme bleiben möglichst lange gestreckt. 3. Nächsten Griff im letzten Moment fassen. 		
15'	Gedächtnis-Klettern: Vorbereitung: der Leiter merkt sich eine Folge von Kletterbewegungen und lernt sie auswendig. Er wiederholt die Serie drei Mal vor der Gruppe, wobei er bewusst die gleichen Bewegungen in der gleichen Reihenfolge (Füsse und Arme) ausführt. Die Schüler prägen sich die vorgemachte Übung möglichst gut ein. Danach versuchen sie, das ganze exakt nachzumachen. Bei Fehlern ruft der Leiter «Stopp!»	<p>Beim Vorbereiten der Bewegungsserie an die Körpergrösse der Teilnehmer denken !</p>	

AUSKLANG

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