

J+S-Kids: Einführung Bergsport - Lektion 5

Klettern in der Halle mit Seil

Autor

Pascal Burnand, Fachleiter Bergsteigen / Skitouren

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	90 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	Ab 7 - 8 Jahren
Gruppengrösse	2 - 3 Kinder pro Leiter
Kursumgebung	Kletterhalle mit für Top Rope vorbereiteten Seilen. Wand mit grossen, nahe beieinander liegenden Griffen.
Sicherheitsaspekte	Aus Sicherheitsgründen ist für diese Lektion eine hohe Anzahl Leiter vorzusehen (1 Erwachsener pro 2 bis 3 Teilnehmer). Ausserdem sind Kinder unter 7- bis 8-jährig selten fähig, ihre Kameraden korrekt zu sichern. Benötigtes Material: Seile, Anseilgurte, HMS-Karabiner, ev. Kletterschuhe

Zielsetzungen/Lernziele

- Die Höhe meistern lernen.
- Die in den vorherigen Lektionen erlernten Übungen in Wänden ausführen, in denen der Gebrauch des Seils notwendig ist.

Hinweise

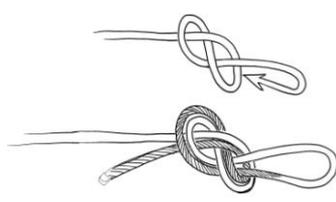
Kletterlektionen in der Kletterhalle sind oft lärmig und für den Leiter relativ stressig. Empfehlenswert ist das Klettern zu dritt. Pro Kletternden sichern zwei Personen.
Innerhalb einer Gruppe sollten die Teilnehmer ein ähnliches Gewicht haben.

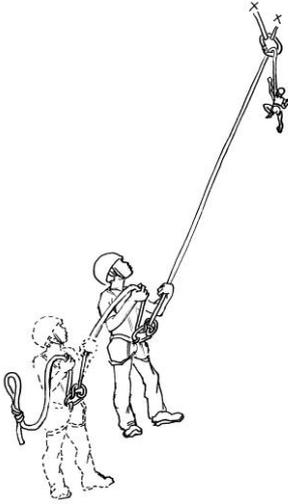
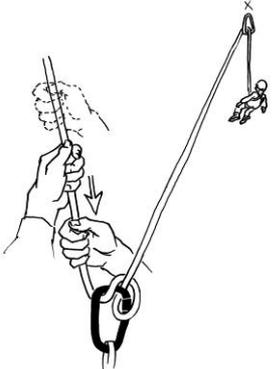
Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Anziehen des Anseilgurtes: Den Teilnehmern zeigen, wie man einen Anseilgurt anzieht: Stimmt die Grösse? Ist er richtig geschlossen?		Seile, spezielle Anseilgurten für Kinder, HMS-Karabiner, ev. Kletterschuhe

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Achterknoten: Achterknoten mit Metaphern einführen: «Die Schlange windet sich um den Baum und kehrt in den Schacht zurück.» Seil durch den Anseilgurt ziehen, dann «verwandeln wir die Strasse in eine Autobahn, indem wir neben der ersten Strasse eine zweite bauen». Wenn der Knoten fertig ist, muss der aus ihm herausstehende Strang mindestens zwei Handbreiten lang sein. Frage: Wer kann den Knoten blindlings wieder machen?	Siehe auch Dokument 30.950.1020 verfügbar unter www.jugendundsport.ch > Bergsteigen > Download > Merkblätter > Kinderbergsteigen. 	
10'	Halbmastwurf: Gleich wie beim Achterknoten	Dito	

10'	<p>Zu zweit sichern: Die Teilnehmer lernen die korrekte Verwendung des Halbmastwurfes, um ihren Partner sichern zu können.</p>	<p>Siehe auch Dokument 30.950.1020 verfügbar unter http://www.jugendundsport.ch > Bergsteigen > Download > Merkblätter > Kinderbergsteigen.</p> 	
20'	<p>Top Rope-Klettern: Während ihn sein Partner sichert, steigt der Kletterer zwei bis drei Meter und hängt am Seil. Korrekte Stellung: Gesäss frei, Beine gestreckt und Füsse gegen die Wand gestemmt. Der Sichernde lässt danach den Kletterer herunter, so dass dieser das Top Rope-Absteigen lernt. Beherrscht der Kletterer diese Technik, steigt er etwas höher, dann wieder herunter und nochmals höher, etc., bis er zuoberst an der Wand ankommt.</p>	<p>Achtung: Kinder nie zwingen höher hinauf zu klettern als sie es wollen!</p>  <p>Abbremsen</p>	
20'	<p>Wiederholung der in den drei ersten Lektionen erlernten Übungen: Nun geht es darum, die bereits erlernten Übungen auf einer höheren Wand mit dem Seil auszuführen.</p>	<p>Siehe Lektionen 2 bis 4</p>	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Blindklettern: Am Ende der Lektion versuchen die Teilnehmer, einige Meter mit verbundenen Augen zu klettern.</p>		