



J+S-Kids: Einführung Bergsport - Lektion 7

Abseilen

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	3 bis 10 Meter hohe Felsblöcke mit einem bequemen Stand, der das Abseilen ermöglicht
Sicherheitsaspekte	Teilnehmer anseilen, wenn bei Sturz Verletzungsgefahr besteht. Helm obligatorisch!

Zielsetzungen/Lernziele

- Im Seil hängen lernen.
- Die Höhe meistern und die Höhenangst überwinden lernen.

Hinweise

Diese Lektion setzt klassisches Bergsteigermaterial voraus: Anseilgurt, Abseilbremse, Seil, Karabiner, Helm, Reepschnur, Schlinge.

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?		Anseilgurt, Abseilbremse, Seil, Karabiner, Helm, Reepschnur, Schlinge.

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	An einem Seil hängen: Der Leiter «hängt» seinen Teilnehmer ca. 2 Meter über dem Boden an das Seil: Der Schüler versucht, die richtige Stellung einzunehmen: Gesäss frei, Beine mehr oder weniger gestreckt, Füsse gegen den Fels gestemmt. Er versucht nun zu hüpfen, danach sich nach links und nach rechts fortzubewegen, und zwar zuerst im Gang, dann in Sprüngen. Wichtig: Den Teilnehmern Zeit lassen, sich langsam an diese neue Stellung zu gewöhnen.	Siehe auch Dokument 30.950.1020 verfügbar unter http://www.jugendundsport.ch > Bergsteigen > Download > Merkblätter > Kinderbergsteigen.	
10'	Demonstration des Abseilprinzips: Der Leiter demonstriert das Abseilprinzip am Boden: die Abseilbremse richtig auf das Seil stellen, sich ins Seil hängen lassen, zeigen, dass die Abseilbremse sehr heiss werden kann: er weist auf alle Einzelheiten hin, die ein korrektes Abseilen ausmachen.	Dito	
30'	Abseilen: Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, von verschiedenen Höhen abzuseilen. Achtung: Bei Höhenangst nie jemanden zum Abseilen zwingen!!!	Im J+S Kids-Alter wendet man im Prinzip das Gegenseichern mit Hilfsseil an. Das Abseilen mit Prusik ist für erfahrene Teilnehmer gedacht.	