



# J+S-Kids: Einführung Bergsport - Lektion 8

## Klettern im Fels

### Autor

Pascal Burnand, Fachleiter Bergsteigen / Skitouren

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 80 Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter Ab 8 Jahren  
Gruppengrösse 2 - 3 Kinder pro Leiter  
Kursumgebung Kleine Kletterwand, Niveau leicht bis mittel (Schwierigkeitsgrad ca. 3a bis 5a).  
Sicherheitsaspekte Helm obligatorisch. Zu zweit sichern (siehe Lektion 5). Maximal 3 Teilnehmer pro Leiter.

### Zielsetzungen/Lernziele

- 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.

### Hinweise

Voraussetzung für diese Lektion: Lektion 5 (Klettern in der Halle mit Seil).

Diese Lektion setzt klassisches Bergsteigermaterial voraus: Anseilgurt, Abseilbremse, Seil, Karabiner, Helm, Reepschnur, Schlinge, Kletterschuhe (wenn möglich).

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Anziehen des Anseilgurtes:</b> Den Teilnehmern zeigen, wie man einen Anseilgurt anzieht: Stimmt die Grösse? Ist er richtig geschlossen?		Anseilgurt, Abseilbremse, Seil, Karabiner, Helm, Reepschnur, Schlinge, Kletterschuhe (wenn möglich)
10'	<b>Wiederholen der in Lektion 5 gelernten Knoten.</b> Die Teilnehmer müssen jetzt den Halbmastwurf und den Achterknoten beherrschen. Frage: Wer kann diese zwei Knoten mit den Händen im Rücken machen?	Siehe auch Dokument 30.950.1020 verfügbar unter <a href="http://www.jugendundsport.ch">http://www.jugendundsport.ch</a> > Bergsteigen > Download > Merkblätter > Kinderbergsteigen.	

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Klettern mit Turnschuhen oder normalen Wanderschuhen (1)</b> Alle Teilnehmer klettern ein bis zweimal mit «normalen» Schuhen die Wand hoch.	Siehe auch Dokument 30.950.1020 verfügbar unter <a href="http://www.jugendundsport.ch">http://www.jugendundsport.ch</a> > Bergsteigen > Download > Merkblätter > Kinderbergsteigen.  In der Regel bilden die Teilnehmer Dreiergruppen: einer klettert, die zwei andern sichern.	
10'	<b>Klettern mit Turnschuhen oder normalen Wanderschuhen (2)</b> Klettern mit zwei verschiedenen Schuhen: «normaler» Schuh am rechten Fuss, Kletterschuh am linken Fuss, dann umgekehrt.	Dito	
10'	<b>Klettern mit Kletterschuhen:</b> Gleich wie oben, jedoch mit zwei Kletterschuhen. Frage: was geht besser? Warum? Wie?		



10'	<b>Plattenklettern:</b> Einhändiges Klettern: Der Teilnehmer darf nur eine Hand benutzen und muss die andere auf dem Rücken halten.		
20'	<b>Auf schwierigere Routen:</b> Die Teilnehmer können sich jetzt an immer schwierigere Routen wagen. Wer klettert die schwierigste ganz durch? Welche Methode eignet sich am besten dafür?		

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Mit verbundenen Augen ein kleines Stück hinauf- und wieder hinunterklettern.		