

## Methodische Übungsreihen: Bouldering

Die Lektionsvorbereitung dient dazu, die Eigenschaften der Methode «Methodische Übungsreihe» (MÜR) anhand eines konkreten Beispiels zu verstehen.

### Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60 Minuten
- Zielgruppe: Erwachsene
- Ort: Sporthalle

### Lektionsziel

- Die Lernenden erwerben die Standardkletterbewegung und können diese in aufeinanderfolgenden Kletterzügen sauber ausführen.

**Autor:** Harry Sonderegger, Leiter Teilbereich esa

	Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
Einstieg	<p>20' <b>Vorbereitende Übungen</b>  <b>Ziel:</b> Psychophysische Vorbereitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freude und Emotionen wecken</li> <li>• Kreislauf anregen</li> <li>• Koordination stimulieren</li> <li>• Taktisches Denken fördern</li> <li>• Teams bilden</li> </ul> <p><b>Material:</b> <a href="#">Weitere Übungen</a></p> <p>Die Lehrperson kann sich in dieser Phase einen ersten Eindruck über die psychophysische Verfassung der Lernenden verschaffen.</p> <p><b>Boxspiele</b> (Vorbereitung der Arme, Hände, Finger, Beine)  <b>Ganze Gruppe im Kreis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schattenboxen: mit leichtem Anrempeln des Nachbarn.</li> <li>• Kickboxer: zusätzlicher Einsatz der Beine. Vorsichtiges Antäuschen von Fussschlägen.</li> </ul> <p><b>Zu zweit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In die Hände des Partners boxen: Offene Handfläche gleich Zielscheibe. Frequenz steigern.</li> <li>• Antizipieren: Handposition wechseln</li> <li>• Kombinieren: oberhalb der Gürtellinie mit Händen die Handflächen treffen. Unterhalb der Gürtellinie mit Füßen die Füße des Partners berühren (Kopplungsfähigkeit).</li> </ul> <p><b>Ringspiele</b> (Gleichgewicht und Positionierung)  <b>Zu Zweit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ringer: Mit Feuerwehrgriff einander an den Händen halten und mit Geschicklichkeit und/oder Kraft von der Linie drücken.</li> <li>• Degenfechter: Zeigefinger zeigt nach vorne im Feuerwehrgriff.</li> <li>• Daumen-Judo: Daumen fixieren.</li> </ul> <p><b>Spannungsübung</b> (Vorbereitung der Körperspannung)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüssungsrituale: Sich in der Liegestützposition, face to face, gegenseitig mit den Händen begrüßen.</li> </ul>	<p><b>Charakteristik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Übungsreihe besteht aus aufbauenden Übungen.</li> <li>• Die Lehrperson wählt die Übungen aus und bestimmt ihre Abfolge, dabei steigt der Schwierigkeitsgrad stetig an.</li> <li>• Die Übungsabfolge wird dabei in einen «methodischen Dreischritt» unterteilt.</li> </ul> <p><b>Methodischer Dreischritt</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Vorbereitende Übungen:</b> physische und psychische Voraussetzungen schaffen (nicht bewegungsspezifische Grundlagenübungen).</li> <li><b>2. Vorübungen:</b> bewegungsspezifische Grundlagenübung.</li> <li><b>3. Zielübungen:</b> Übungen, welche die Zielbewegung in ihrer Gesamtheit trainieren.</li> </ol> <p><b>Achtung:</b> Die Bewegungszielform wird immer zu Beginn der Lektion bekannt gegeben bzw. vordemonstriert.</p>

		Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
Hauptteil	30'	<p><b>Vorübungen (zu zweit)</b>  <b>Ziel:</b> Die Lernenden können die einzelnen Technikelemente der Standardbewegung ausführen und kennen die entsprechenden Sicherheitsregeln.</p> <p>Die Lehrperson beobachtet und beurteilt die Ausführungsqualität der einzelnen Technikelemente (siehe Punkte 1–4 unten) und gibt Rückmeldungen.</p> <p><b>Picasso</b> (stabile Position)  Die Lernenden zeichnen in stabiler Kletterposition mit gestrecktem Arm ein Bild. Jeder darf nur einen Strich zeichnen. Dann kommt der Partner an die Reihe.</p> <p><b>Luege</b> (visualisieren)  Sich von der stabilen Position aus für den nächsten Griff entscheiden (Bewegungsvorstellung schulen). Der nächste Griff wird dabei angesagt, d.h. mit dem Finger zeigen, wo man hinwill.</p> <p><b>Klebefuss</b> (Füsse setzen)  Ein Fuss klebt am Boden fest. Der Kletterer fasst zwei Griffe. Sein Partner zeigt ihm einen weiteren Griff, welcher mit dem freien Fuss berührt werden soll.</p> <p><b>Welle</b> (stossen-ziehen-greifen)  Sich wie eine Welle fortbewegen: mit den Beinen stossen, den Armen ziehen und den Händen greifen. Der Impuls kommt aus den Beinen und endet in den Händen.</p> <p><b>Zielübungen</b>  <b>Ziel:</b> Die Lernenden können die Standardbewegung in aufeinanderfolgenden Kletterzügen fließend ausführen.</p> <p><b>Pantomime</b> (ohne Wand)  Zwei Lernende stehen sich gegenüber, gehen in die Knie und strecken die Arme nach vorne aus, wobei sich die Handflächen berühren. Person a verbalisiert und führt die einzelnen Phasen aus, Person b imitiert die Bewegung und kontrolliert die Person a. 1. Stabile Position, 2. «Luege» 3., «Setze», 4. Stossen – Ziehen – Greifen.</p> <p><b>Katze</b> (an der Wand)  Die Lernenden klettern leise und schleichend wie Katzen bis zu einem bestimmten Griff (= Maus). Oder die Katzen dürfen soweit klettern bis sie von den Mäusen gehört werden (Kratzen der Fingernägel etc. zählt), dann werden die Rollen gewechselt.</p>	<p><b>Unterrichtsprinzipien</b>  Im Hauptteil helfen folgende Unterrichtsprinzipien die Vorübungen optimal aufzubauen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prinzip der verminderten Lernhilfe:</b> die Zielübung bleibt unverändert, wird jedoch durch den Einsatz von Lernhilfen unterstützt (Personen, Geräte, Gelände, Akustik etc.).</li> <li>• <b>Prinzip der graduellen Annäherung:</b> Ausgang ist eine bereits erlernte Bewegung. Diese Bewegung wird stufenweise variiert und an die Zielübung angeglichen.</li> <li>• <b>Prinzip der funktionellen Teileinheiten (serielle Übungsreihe):</b> die Zielbewegung wird in einzelne Teilschritte zerlegt.</li> </ul> <p>Der Fokus liegt auf einer technisch sauberen Ausführung.</p>
	Ausklang	10'	<p><b>Reflektion im Plenum</b>  Die Lehrperson fragt die Lernenden, was ihnen gut gelungen ist und welche Herausforderungen bzw. Schwierigkeiten sie angetroffen haben. Sie fasst ihre Beobachtungen zusammen. Gemeinsam werden Lösungsstrategien für die erwähnten Herausforderungen und Schwierigkeiten entwickelt und besprochen.</p>