

J+S-Kids: Einführung Bergsport - Lektion 2

Klettern in der Boulderhalle (1)

Autor

Pascal Burnand, Fachleiter Bergsteigen / Skitouren

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	60 Minuten
Niveau	<input checked="" 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


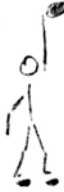
- Sich in der senkrechten Dimension bewegen lernen.
- Erlernen einer harmonischen Gestik.

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	
3'	Zweiarmiges Hangen: Sobald der Leiter «rot!» ruft, hängen alle mit gestreckten Armen während 10 Sekunden an einem roten Griff. Das gleiche mit andern Farben wiederholen.		
3'	Der Schimpanse: Sich einarmig an einem Griff festhalten. Die Füsse auf zwei Tritte setzen, um den Körper in einem sicheren Gleichgewicht zu halten. Den anderen Arm hängen lassen und schütteln. Übung mit verschiedenen Griffen wiederholen.		



HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Zeitlupenklettern: Die Teilnehmer klettern frei auf der Wand, führen aber alle Bewegungen in der Zeitlupe aus, «wie am Fernsehen».	In Zweiergruppen.	Kletterschuhe
5'	Klettern mit Schimpansenhaltung: Bei jedem günstigen Griff hält der Kletterer an und nimmt die Schimpansenhaltung ein: der Greifarm ist gestreckt, der andere hängt lose nach unten. Während dieser Zeit bleibt der Körper im perfekten Gleichgewicht und bewegt sich nicht.	In Zweiergruppen. Der Nichtkletternde achtet auf die korrekte Haltung des Kletterers.	
10'	«Stoppklettern»: Der Kletterer bewegt sich frei auf der Wand fort. Sobald sein Partner «Stopp!» ruft, hält er 5 Sekunden lang an.	Zu zweit. Der Nichtkletternde kontrolliert, ob der Kletterer beim Stopp sofort anhält.	
10'	«Klettern nach Anzeigen» Der Kletterer stellt sich in die Wand. Der Nichtkletternde zeigt ihm mit einem langen Stab jeweils den nächsten zu erreichenden Griff und Tritt.	Zu zweit.	
15'	Punkteklettern: Vorgängig hängt der Leiter an der Kletterwand kleine Zettel mit aufgeschriebenen Punktzahlen auf. Das Berühren eines Zettels während mehr als 3 Sekunden bringt dem Kletterer die entsprechende Punktzahl. Ziel des Spiels ist es, möglichst viele Punkte zu erhalten. Zur Abwechslung kann man für jeden Zettel einen gewissen Anfangsort bestimmen. «Für diesen Zettel musst du bei diesem Griff starten!»	Dieser Wettkampf wird jeweils klassenweise ausgeführt. Während ein Teilnehmer klettert, schauen die andern zu und feuern ihn an. Am Ende werden die Punkte aller Wettkämpfer zusammengezählt.	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Freies, ununterbrochenes Klettern: die Teilnehmer müssen 5 Minuten lang klettern, ohne den Boden zu berühren. Wer von der Wand fällt kann sich umziehen gehen.		