

Unterrichtspraktische Anregungen zum Bewegungsfeld

Bewegen an Geräten

Klettern in der Sporthalle

Standard: über vielfältige Bewegungserfahrungen verfügen

- an Gerätebahnen
- an Gerätelandschaften
- an Bewegungsbaustellen

ausgewählte Fertigkeiten in der Grobform ausführen und kennen

Bewegungsverbindungen selbstständig zusammenstellen und ausführen

Vorbemerkungen:

Unter Klettern versteht man nicht nur das „Felsklettern“. Durch Kreativität, durchdachter Stundenplanung sowie der Schulung grundlegender konditioneller Eigenschaften, lässt sich die Kletterbewegung auch ohne Seil und Karabiner in der Sporthalle umsetzen. Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten und Geräteaufbauten stehen im Vordergrund. Auf das Üben grundlegender Klettertechniken sollte meines Erachtens nach zunächst verzichtet werden. Besteht die Möglichkeit zum Klettern an einer Boulder-Wand oder gar am Naturfelsen, versteht es sich von selbst, dass dies dann unbedingt Lerngegenstand sein muss. Die nachfolgenden Übungsbeispiele und Ideen sind lediglich Vorschläge. Sie lassen sich auch jeweils zu einer großen Gerätelandschaft verknüpfen. Je nach der Hallenausstattung lassen sie sich in vielfältiger Weise verändern, ergänzen oder anders zusammensetzen.

Überwindung von Angst/ Abbau von Höhenangst

Über Stufen gelangen wir auf ein Plateau, dass wir durch einen Pfad wieder herunter gehen

- drei kleine Kästen/ zwei große Kästen eng zusammen/ zwei Längsbänke eng zusammen
- drei kleine Kästen/ eine großer Kasten/ eine Längsbank

über eine schmalen Pfad gelangen wir zu einen Felsvorsprung/ es folgt eine Schlucht die überquert wird/ Sprung in Pulverschnee

- umgedrehte Längsbank/ kleiner Kasten/ umgedrehte Längsbank/kleiner Kasten/ Matte
- umgedrehte Längsbank/großer Kasten/umgedrehte Längsbank/großer Kasten/ Weichbodenmatte-Matte
- Reckstange/kleiner Kasten/Reckstange/kleiner Kasten/Matte
- Reckstange/großer Kasten/Reckstange/großer Kasten/Weichbodenmatte-Matte

Erklimmen eines Plateaus/ Abgang mittels einer Felstreppe

- Großer Kasten / drei kleiner Kästen

Sprung über eine enge Schlucht

- Drei kleine Kästen im Abstand von ca. 40-50 cm
- Zwei große Kästen im Abstand von ca. 40 – 50 cm

Über einen steilen Pfad erreichen wir den Gipfel/begehen einen steilen Grad/ rutschen ein Schneefeld hinunter

- Sprossenwand an der links/rechts jeweils eine Längsbank eingehängt wird
Aufstieg links/Schneefeld rechts

Über einen steilen Pfad erreichen wir den Gipfel/ überqueren ihn/ rutschen Schneefeld hinunter

- Ausgeklappte Sprossenwand/ zwei Längsbänke

Über einen steilen Pfad erreichen wir den Gipfel/ überqueren ihn/ gehen einige Stufen hinunter und springen in ein Schneefeld

- Ausgeklappte Sprossenwand/ Weichbodenmatte
Absprunghöhe wird durch die Kinder selbst bestimmt

Klettern den Gipfel hinauf/ überqueren ihn/ überwinden Schlucht/ überqueren nächsten Gipfel/ rutschen in Schneefeld

- Ausgeklappte Sprossenwand/ Längsbank in halber Höhe/ ausgeklappte Sprossenwand/ Längsbank/ Matte Weichbodenmatte als Schlucht
- Wie oben/ Abstieg mit Sprung in Schneefeld Kinder entscheiden selbst Absprunghöhe

Vom Felsvorsprung folgt eine sehr enge Spalte ohne Möglichkeit der Begehung zum nächsten Felsvorsprung

- Kleiner Kasten/ zwei große Kästen im Abstand von ca. 30 cm/kleiner Kasten
Felspalte muss durch die Technik des Hangelns überquert werden

Ein Plateau wird erklettert/ Vierfüßlergang über Felsspalte/ nächstes Plateau/Sprung in Schnee

- Großer Kasten/ Barren/ großer Kasten/Matte

Rettung aus einer Gletscherspalte/ Abrutschen eines Schneefeldes

- Große Kletterleiter/ an den Seilknoten über eine Weichbodenmatte nach oben klettern/Längsbank

Eine Schlucht mittels einer Hängebrücke überwinden

- Zwei ausgeklappte Sprossenwände/ aus Kletterseilen eine Hängebrücke bauen

Einen Überhang hochklettern/ Plateau erreichen/ Sprung in Pulverschnee

- Herausgeklappte Kletterleiter/ großer Kasten/Weichbodenmatte

Lit: Klein, Peter: Felsklettern, Naturerlebnis, Natursport, Schulsport, Script
Klein, Peter: Felsklettern, Didaktik und Methodik einer Natursportart
PZ-Information 3/99