

2 Klettern

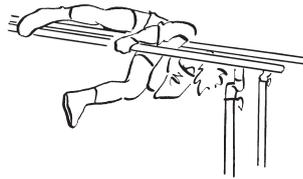
2.1 Klettern an verschiedenen Geräten

Für den Einstieg ins Sportklettern können verschiedene Hallengeräte verwendet werden. Dabei sind die Aufgaben bezüglich Höhe, Länge und Schwierigkeit dem Niveau der Schülerinnen und Schüler anzupassen. Motto: Sicherheit vor Risiko.

Wir nutzen unsere Turngeräte als Klettergeräte.

Klettergarten: Es werden verschiedene Geräte so aufgestellt, dass Übergänge von einem Gerät zu einem anderen möglich sind. Die S bewegen sich von einem Gerät zum anderen, ohne auf den Boden zu stehen.

- Mit geschlossenen Augen klettern.
- Zu zweit oder in der Gruppe hintereinander dieselbe Route klettern.
- Zu zweit klettern, verbunden mit einem Seil.
- Als «Gedächtnisklettern»: A legt einen Kletterparcours zurück. Danach versucht B, genau denselben Parcours zurückzulegen, während A genau beobachtet und Abweichungen zurückmeldet. Wechsel.
- Bändelfangen mit speziellen Spielregeln, z.B.: Wer auf einem Gerät steht, sich mit den Händen auf einem Gerät abstützt... kann nicht gefangen werden

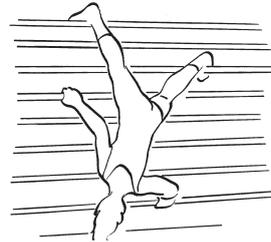


⇒ Eignet sich zum Aufwärmen.

🌀 Bei anspruchsvollen Stellen Matten legen. «Blind» klettern immer mit Partnerhilfe!

Klettern auf verschiedenen Ebenen: Alle S bewegen sich im Gerätegarten. Sie dürfen sich nur oberhalb bzw. unterhalb einer bestimmten Ebene bewegen.

- An Händen und Füßen hängend.
- Die Beine sind höher als die Hände.
- Mit den Beinen voraus.
- Kletterebenen wechseln: 1-mal oben, 1-mal unten.
- Spiegelbild: A klettert oben, B unten (Vorsicht auf die Hände von B!). Rollenwechsel.



🌀 Bei risikoreichen Stellen genügend Matten legen. Sobald sich die Füße höher als die Hände befinden, mit Partnerhilfe arbeiten.

Kletterlotto: Alle S erhalten einen Lottozettel und versuchen, möglichst rasch alle Zahlen auf diesem Zettel (z.B. 5, 3, 7...) durchzustreichen: Die S würfeln, lösen die entsprechende Aufgabe, streichen die Zahl, die sie gewürfelt haben, auf dem Lottozettel durch. Wenn die S mehrmals dieselbe Zahl würfeln, müssen sie jedesmal die dazugehörige Aufgabe lösen. Gewonnen hat, wer zuerst alle Zahlen auf dem Lottozettel gestrichen hat.

Kletterposten (Beispiele):

- 1 = Sprossenwand queren (Bauch zur Wand).
- 2 = Unterhalb des Barrens 1 Länge hangeln.
- 3 = Klettergerüst hochklettern.
- 4 = Sprossenwand queren (Rücken zur Wand).
- 5 = Kletterstange hochklettern.
- 6 = Um die Barrenholmen eine liegende 8 klettern.
- 7 = Joker (= freie Wahl irgendeines Postens).

5	3	1
1	2	4
5	3	6



3	×	2	5
2	×	6	1
6	5	×	4
4	×	6	×



🌀 Lotto-Tableau selber herstellen und auch in anderen Fächern verwenden (bewegtes Lernen).

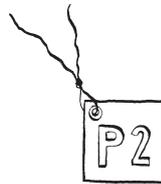
Kletterpuzzle: Alle Gruppenmitglieder absolvieren einen vorgegebenen Kletterparcours. Nach jedem Durchgang dürfen sie aus einem Sack je 1 Puzzleteil herausnehmen. Die Puzzleteile werden fortwährend zusammengesetzt.

- Als Einzel- oder Gruppenwettbewerb.



Kletter-OL: Die S absolvieren einen «Mikro-OL» (Postennetz mit ca. 20 Posten). Alle Posten sind so gesetzt, dass die S in die Höhe klettern müssen.

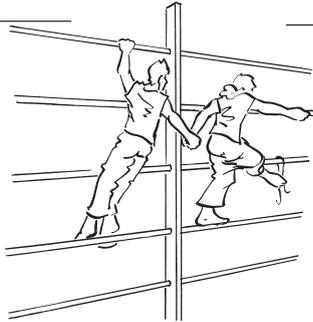
- OL im Freien mit Kletter-Posten.
- Kletter-OL im Schulareal.
- Kletter-OL mit verschiedenem Schwierigkeitsgrad als festen Bestandteil der Halle einrichten.



⚠ OL-Posten (Grösse: ca. 3x3 cm) vor der Lektion platzieren.

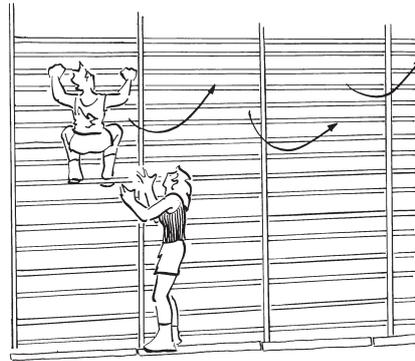
Sammeln und Pflücken: An den verschiedensten Kletterobjekten (Kletterstangen, Klettergerüst, Sprossenwand) sind Gegenstände aufgehängt, zu denen einzeln oder paarweise geklettert wird.

- A hängt einen Bündel auf, welcher von B heruntergeholt werden muss.
- Die Bündel werden in der Höhe ausgetauscht.
- Den Bündel nur über die Sprosse legen und diesen mit den Füßen herunterholen.
- Den Bündel mit den Füßen von einer Stelle zu einer anderen Stelle bringen.



Klettersprünge: An der Sprossenwand gleichzeitig mit Händen und Füßen wegspringen und wieder sicher an derselben landen. A springt und B sichert am Rücken.

- Auf die nächsthöheren Sprossen springen.
- Die Höhenunterschiede vergrössern.
- Von einem Sprossenfeld ins andere springen.
- Klettersprünge fortgesetzt von der einen Seite der Sprossenwand bis zur anderen.
- Sprunghöhe beibehalten; von unten nach oben steigern; von oben nach unten senken.



🛑 Matten legen; Partnersicherung am Rücken.

⚠ Eine Sprossenwandlänge ohne Unterbruch mit rhythmischen Klettersprüngen bewältigen.

Zonenklettern: An der Sprossenleiter, an der Sprossen- oder Kletterwand werden Zonen festgelegt, innerhalb welcher bestimmte Tritte bzw. Griffe benutzt werden dürfen. Die S klettern mit Seitwärtsverlagerung innerhalb dieser Zonen.

- Nicht nur in der Höhe einzelne Zonen begrenzen, sondern auch Zwischenstücke bezeichnen, die nicht berührt werden dürfen («Gefahrenzonen»).
- Kletterwege gegenseitig beobachten und kopieren.
- Auch andere Klettermöglichkeiten mit einbeziehen.



➔ Evtl. mit einzelnen Elementen an den Kletterstangen eine Kletterwand zusammenstellen (Elemente sind im Sportfachhandel erhältlich).

Gegendruck-Klettern: An der schräg gestellten Gitterleiter, am Klettergerüst oder an der Sprossenwand hochklettern, indem die eine Hand gegen die Sprossen gepresst oder an der senkrechten Begrenzungsplatte flach aufgelegt wird und Gegendruck ausübt (Gegendruck erzeugen). Die andere Hand greift normal an der Sprosse.

- Erschwerung, indem der Neigungswinkel des Klettergerüsts verändert wird.
- Langsames und kontrolliertes Verfolgungsklettern, wobei nur die oben erwähnte Klettertechnik erlaubt ist.



➔ Foto eines Sportkletterers zeigen, der die Gegendruck-Technik anwendet.

⚠ Wichtig beim Klettern:

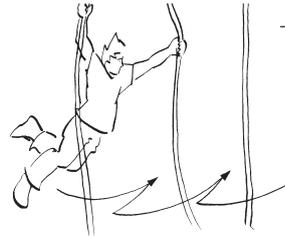
- viel Beinarbeit
- Körperschwerpunkt nahe am Gerät bzw. nahe an der Wand
- Körperschwerpunkt vor und nach der Kletterbewegung über dem Standbein

2.2 Klettertechniken lernen

An und auf den festen und beweglichen Geräte kann variationsreich geklettert werden. Die so erworbenen Grundlagen können später auf das Klettern an der Kletterwand übertragen werden. Die Lernenden kennen wichtige Punkte der Klettertechnik.

Umgreifen: Im Pendelschwingung wird der Haltegriff im «toten Punkt» (Timing!) gewechselt.

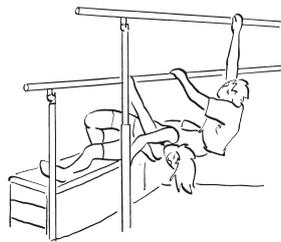
- Von Ring zu Ring bzw. von Affenschwanz zu Affenschwanz (evtl. Füsse zu Hilfe nehmen).
- A quert von links, B von rechts.
- Von Gerät zu Gerät schwingen (z.B. von Barren zu Barren; Barren zu Reck oder Sprossenwand...).
- Auch mit geschlossenen Augen schwingen.



⊙ Sichern, damit die S nicht rw. an das Gerät schlagen können, von dem aus sie gestartet sind.

Klettern im «Untergeschoss»: Die S klettern unter den Geräten durch. Um ökonomisch klettern zu können, ist der Einsatz der Füsse und Beine sehr wichtig. Als Einstieg empfiehlt es sich, unterhalb von 3–4 nebeneinander gestellten Barren zu klettern.

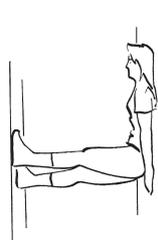
- Die Aufgabe erschweren, indem mehrere Geräte zusammengestellt werden (z.B. Langbank zwischen Barren und Reck mit Seil befestigen).
- Mit den Füßen voraus klettern, um ein Gerät herum klettern (z.B. Barren, Pferd, Schwebebalken)?



⇒ Tip zur Technik: Die Arme möglichst strecken; ab und zu die Knie einhängen, um auszuruhen.

Kaminklettern: Wer kann zwischen den Kletterstangen wie in einem Kamin hochklettern bzw. sich hochstemmen («Gegendruck-Klettern»)?

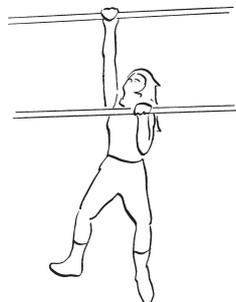
- Die Hände loslassen und die Position beibehalten.
- Einen zugeworfenen Ball fangen und wieder genau zurückwerfen.
- Mit Griff an der Stange den Beindruck langsam verkleinern, bis der Körper langsam nach unten rutscht. Dann den Druck sofort wieder erhöhen, so dass der Körper wieder blockiert wird.



⇒ Dank dieser Klettertechnik kann auch übergewichtigen oder schwachen S ein Erfolgserlebnis vermittelt werden.

Foothook: Die S hängen mit einem Fuss und ein- bzw. zweihändig an der Reckleiter oder am Klettergerüst. Aus dieser Hangposition (wie ein Faultier) probieren sie, eine höhergelegene Stange oder Sprosse zu erreichen und sich daran hochzuziehen.

- Auch ohne Hilfe des Fusses.
- Den Reckstangenabstand individuell vergrößern.
- An der Sprossenwand ein «Rad» (Radschlagen) klettern.
- Drei S formen ein «Gebilde» am sprunghohen Reck. Sie dürfen sich gesamthaft nur an zwei Füßen und drei Händen festhalten.
- Allein oder in der Gruppe in einer bestimmten Kletterposition eine bestimmte Zeit verharren, dann die Positionen möglichst schnell wechseln und wieder verharren (Figurenwechsel wie beim Fallschirmspringen).
- Immer wieder S-Ideen einbeziehen.



⊙ Matten legen – Helfen – Sichern.

Wir lernen einige Elemente des Sportkletterns kennen.