

Ablaufplan der Unterrichtsreihe

„Klettern und Sichern am Seil“ im Fach Sport

Stunde	Thema	Stundenziel
1. Stunde	<ul style="list-style-type: none"> - Einführung ins Thema - Kooperations- und Vertrauensspiele - Boulderspiele 	<ul style="list-style-type: none"> - Die SuS werden in das Thema Klettern und Sichern eingeführt - Bewertungskriterien werden erläutert (Teamarbeit, Verantwortungsbewusstsein, Mitarbeit und Helfen, Fortschritt und individuelle Leistung) - Förderung der vestibulären, kinästhetischen und taktilen Wahrnehmung durch Boulderspiele (Raum-Lage-Wahrnehmung, Bewegungsempfinden) - Förderung von Konzentrationsfähigkeit, Selbst- und Fremdvertrauen sowie Verantwortungsbewusstsein durch Kooperations- und Vertrauensspiele
2. + 3. Stunde	<p>1. Gruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stationen zum Erlernen von Klettertechniken und Kraftaufbau <p>2. Gruppe: Klettern und Sichern:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gurte anziehen - Achterknoten/ Doppelten Achterknoten legen - Toprope sichern mit GriGri - Kameradensicherung - Partnercheck - Kommandos und Ablassen 	<p>1. Gruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Selbständiger Aufbau von Kletter- und Kraftstationen in Kleingruppen Klettertechniken: Körperschwerpunktverlagerung und Gleichgewicht, Eindrehen – Überhang klettern - Durchlaufen aller Stationen im Wechsel. - Reflektion der Stationen hinsichtlich des erarbeiteten Klettertechnik- und Krafteffektes <p>2. Gruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Förderung von Teamarbeit durch das Erlernen des Toprope Kletterns - Die SuS erlernen das Anziehen eines Klettergurtes, das Legen eines Achterknotens, das Einbinden in den Klettergurt durch einen doppelten Achterknoten, das Einlegen des Seils in ein GriGri-Sicherungsgerät, die Handhabung des Sicherungsgerätes beim Sichern einer kletternden Person (am Boden), wichtige Aspekte bei der Kameradensicherung, Punkte auf die man beim Partnercheck achten muss und Kommandos beim Klettern und sichern sowie das Ablassen seines Kletterpartners. <p>In der dritten Unterrichtsstunde tauschen Gruppe 1 und 2 und erlernen die jeweiligen Inhalte der anderen Gruppe von Unterrichtsstunde 2.</p> <p>Hausaufgabe: Die SuS bekommen zur Vorbereitung auf eine Prüfung verschiedene Arbeitsblätter und Materialien zum Üben der praktizierten Inhalte des Klettern und Sicherns mit nach Hause.</p>

Stunde	Thema	Stundenziel
4. + 5. Stunde	Schriftliche Prüfung zum Klettern und Sichern	<p>Die SuS legen eine schriftliche und praktische Prüfung ab, in der sie beweisen können, dass sie die wesentlichen Aspekte, die zum Klettern und sichern am Seil dazu gehören, verstanden haben.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gurte anziehen - Achterknoten/Doppelten Achterknoten legen - Toprope sichern mit GriGri - Kameradensicherung - Partnercheck - Kommandos und Ablassen
6. + 7. Stunde	<p>1. Gruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klettern und Sichern in Seilsicherung als Dreierseilschaft an der Kletterwand - Lösen von Kletterproblemen an der Wand anhand erlernter Techniken <p>2. Gruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stationen zu Klettertechniken und Kraftaufbau 	<p>1. Gruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS üben, sich individuelle und realistische Ziele zu setzen. SuS erlernen den Umgang mit Frust bei Nichterreichung des Ziels und entwickeln Stolz bei Erreichung des selbstgesetzten Ziels. - Im kognitiven Bereich werden die SuS in ihrer Konzentration und bei der Entwicklung von Problemlösungen gefördert. Sie erleben sich in ihrem Handeln als kompetent und selbstwirksam. - Förderung von Verantwortungsbewusstsein, indem SuS die Verantwortlichkeit für die Sicherheit des Kletternden bei der Partnersicherung spüren. - Schulung des motorischen Bereiches durch Vermittlung von Klettertechniken (Körperposition, Steigen, Greifen, Bewegungsplanung). Die in den Stationen erlernten Techniken können nun umgesetzt werden. - Die SuS lernen mit ihren Ängsten umzugehen und erfahren ihre eigenen mentalen und physischen Grenzen. <p>2. Gruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Selbständiger Aufbau von Kletter- und Kraftstationen in Kleingruppen Klettertechniken: Spreiz- und Stütztechnik, Froschtechnik - Durchlaufen aller Stationen im Wechsel - Reflektion der Stationen hinsichtlich des erarbeiteten Klettertechnik- und Krafteffektes

Varianten zu o.g. Unterrichtsaufbau

1. Personelle Besetzung:

Ein*e Sportlehrer*in mit Qualifikation zur Vermittlung des Kletterns und Sicherns im Schulsport

Setting:

Kooperations-, Vertrauens- und Boulderspiele werden für die gesamte Klasse auf mehrere Unterrichtsstunden hin konzipiert (Siehe Literaturhinweise – Spielanleitungen)

Danach wird die Klasse in zwei Gruppen unterteilt. Es laufen 2 Unterrichtsreihen parallel. Z.B. Badminton und Klettern.

Parallel zur Einweisung in das Klettern und Sichern trainiert die andere Hälfte der Klasse eine andere Sportart. Es sollte keine Ballsportart gewählt werden, die das Klettern und Sichern an der Wand stören könnte.

Alternativ können die SuS auch Zombie Ball o.Ä. spielen.

2. Personelle Besetzung:

Zwei erwachsene Personen, von denen mindestens eine Person eine nachgewiesene Qualifikation zur Vermittlung des Klettern und Sicherns im Schulsport besitzt (LehrerIn/ Sozpäd).

Setting:

1. USt: Kooperations- und Vertrauensspiele; Boulderspiele – gesamte Klasse
2. USt.: Die Klasse wird in 3 Gruppen geteilt: 1. Gruppe: Klettern; Gruppe 2 + 3: Stationen
3. USt.: 2. Gruppe: Klettern und Sichern; Gruppe 1 + 3: Stationen
4. USt.: 3. Gruppe: Klettern und Sichern; Gruppe 2 + 1: Stationen
5. USt.: Schriftliche und praktische Prüfung - gesamte Klasse
6. USt.: Schriftliche und praktische Prüfung - gesamte Klasse
7. USt.: 1. Gruppe: Klettern und Sichern; Gruppe 2 + 3: Stationen
8. USt.: 2. Gruppe: Klettern und Sichern; Gruppe 1 + 3: Stationen
9. USt.: 3. Gruppe: Klettern und Sichern; Gruppe 2 + 1: Stationen

Literaturhinweise

- Stefan Winter: Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen, Regensburg 2000
- Jürgen Kittsteiner und Peter Neuman: Klettern an der Boulderwand, Hannover 2002
- Chris Semmel: Alpin Lehrplan 2A (Sicherheit und Ausrüstung), Blv Buchverlag, 1., Auflage (München, Juli 2010)
- Michael Hoffmann: Alpin Lehrplan 2B (Training, Taktik, Psyche), Blv Buchverlag, 1., Auflage (München, Juli 2010)
- Kohl, Birgit (OEAV Referat Bergsport): Kletterspiele - 105 Bausteine für bunte Kletterstunden, Innsbruck, 2010 (zu bestellen unter alpenverein.at/shop; Best.Nr. 12060)
- Deutscher Alpenverein (Hrsg.) "Indoor-Klettern", Das offizielle Lehrbuch Blv Buchverlag, 1., Auflage (München, Juli 2010) zum DAV-Kletterschein. München, BLV, August 2009
- Schweinheim, Frank; Schmied, Jürgen: Sportklettern – für Anfänger und Fortgeschrittene, Bruckmann, München 2003
- Udo Neumann: Lizenz zum Klettern, Köln 2003