

4. TVM Sportlehrertag: „Motivation im und durch Sport!“ am 22. September 2017 in Daun

AK 13: Einführung Klettern an der Boulderwand

Jan Schwamm

- Leistung (Wettkampf, Erfolg) Ausdruck (Darstellung, Gestaltung)
 Gesundheit (Fitness und Wohlbefinden) Miteinander (soziales Lernen, Umwelt)
 Spannung, Spiel (Risiko, Abenteuer) Eindruck (Körpererfahrung)

Zielgruppe: alle Schulformen/ab 6 Jahren

Lernziele & Kompetenzen: Entwicklung eines kletterspezifischen Körpergefühls und der hierfür grundlegenden taktilen und kinästhetischen Bewegungskompetenz

Materialien:

Boulderwand	2 Tennisbälle	Kletterschuhe
	Farbige Pylonen	Regenjacken
	Bandschlingenpendel	

Didaktisch-methodische Vorüberlegungen

„Keine Partie des Körpers kann sagen, sie werde beim Klettern niemals in Anspruch genommen.“ (F. Nieberl)

Klettern stellt als Erkundungshandlung im Rahmen des natürlichen Bestrebens, sich mit seiner Umwelt auseinander zu setzen, ein kreatives Element in der Entwicklung eines Kindes dar. Dabei sind es stets offene Bewegungssituationen, die eine individuelle Lösung der Bewegungsaufgabe fordern.

Und obwohl die Anforderungen zu deren Lösung in allen Bereichen der koordinativen, konditionellen und psychischen Möglichkeiten liegen, gibt es beim Klettern kein echtes Anfängerstadium. Bei geeigneter Übungsauswahl führen bereits die ersten Versuche zu Erfolgserlebnissen.

Bouldern, das Klettern ohne Sicherung in Absprunghöhe, unterstreicht durch den Wegfall der Sicherungskette diese Niederschwelligkeit des Angebots und bietet gleichsam eine Vielfalt an methodisch-organisatorischen Vorteilen.

Beschreibung der Unterrichtseinheit

In einem physiologisch sinnvollen Aufwärmprogramm werden die Schülerinnen und Schüler auf die Belastung vorbereitet und eine Verletzungsprophylaxe betrieben. Gleichzeitig steuert die Erwärmung die Schulung exekutiver Funktionen an und fördert die Aufnahmefähigkeit für den Hauptteil. Das Ziel, die Entwicklung der sportartspezifischen Bewegungskompetenz, wird über folgende Reihe von spielerischen Bewegungsaufgaben induktiv angesteuert. Dabei liegt der Schwerpunkt auf drei Inhalten:

- Bedeutung des KSPs für eine stabile Position
- Bedeutung der Fußtechnik für die Bewegungssteuerung
- Kennenlernen der Standardbewegung als zentrale Technik des Wandkletterns

Spielform	Inhalte	Organisationsform
Flussüberquerung	Traversieren mit Zusatzaufgaben: <ul style="list-style-type: none"> • Fußspitzenkreisen • Händeschütteln • Klettern mit Tennisbällen 	Gruppe
Kleiderstaffel	An-, und Ausziehen an der Wand	Pendelstaffel
Kletterroboter	Partner gibt Griffe und Tritte vor	Partnerarbeit
Der Kreisel	Um einen definierten Mittelpunkt im Kreis bouldern	Einzelarbeit

In einer zweiten Erarbeitungsphase wenden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die erworbenen Fertigkeiten in einem Boulderwettbewerb („Boulderking“) gestalterisch an, in dem sie die Bewegungsaufgaben der Einzelstationen selbsttätig erarbeiten.

Spielform: Boulderking (arbeitsteilige Partnerarbeit)

Inhalte: Jedes Zweierteam definiert einen Boulder mit 4-8 Zügen.

Regeln: Die Startgriffe für den Sitzstart werden gemeinsam definiert. Danach bouldert jeder Partner immer abwechselnd zwei Züge, die sein Beobachter sich merkt, nachbouldert und um zwei weitere Züge erweitert.

Variationen:

- Tritte entweder frei oder definiert.
- Nur Griffe sind Tritte

Die anschließende Sicherungsphase dient dem vertiefenden Verständnis der methodisch-didaktischen Besonderheiten der Zielsportart und gibt Raum für Nachfragen und Feedback.

Vorbereitung, Aufbau & Besonderheiten

Je nach Größe der Boulderwand und den Bedingungen vor Ort muss die Gruppe auf 10 TeilnehmerInnen begrenzt werden. Bei Regen findet eine alternative Einheit zum Thema *Klettern im Hallengebirge* statt.

Verlaufsübersicht der Einheit

<u>Zeit</u>	<u>Phase</u>	<u>Lehraktivität</u>	<u>Erwartete Lernaktivität</u>	<u>Material/ Anmerkung</u>
15 min	Erwärmung	Moderation Anleitung	Schulung exekutiver Funktionen	farbige Pylonen, Boulderwand
20 min	Erarbeitungsphase I	Anleitung Demonstration	Erwerb sportartspezifischer Bewegungskompetenz	2 Tennisbälle, Bandschlingenpendel, Regenjacken
10 min	Erarbeitungsphase II	Anleitung Demonstration	Anwendung sportartspezifischer Bewegungskompetenz	Boulderwand
5 min	Sicherungsphase	Moderation	Erwerb von Reflexions- und Urteilskompetenz	

Literaturhinweise & Empfehlungen zum Thema

P. Klein, E. Schunk (2005). Klettern. In Haag, H. & Kröger, Ch. (Hrsg.). Praxisideen – Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport, Bd.14. Schorndorf: Hofmann Verlag.

G. Köstermeyer (2017). Peak Performance. Klettertechnik und Klettertraining von A-Z. 8. Auflage. Korb: tmms-Verlag.

www.blockhelden.de

<http://www.fit-lernen-leben.ssids.de>