KLETTERGARTEN TURNSAAL

KLETTERGARTEN TURNSAAL

Lehrwarteausbildung
Sportklettern

Peter MITMANNSGRUBER

NÖ Landessportschule

2009

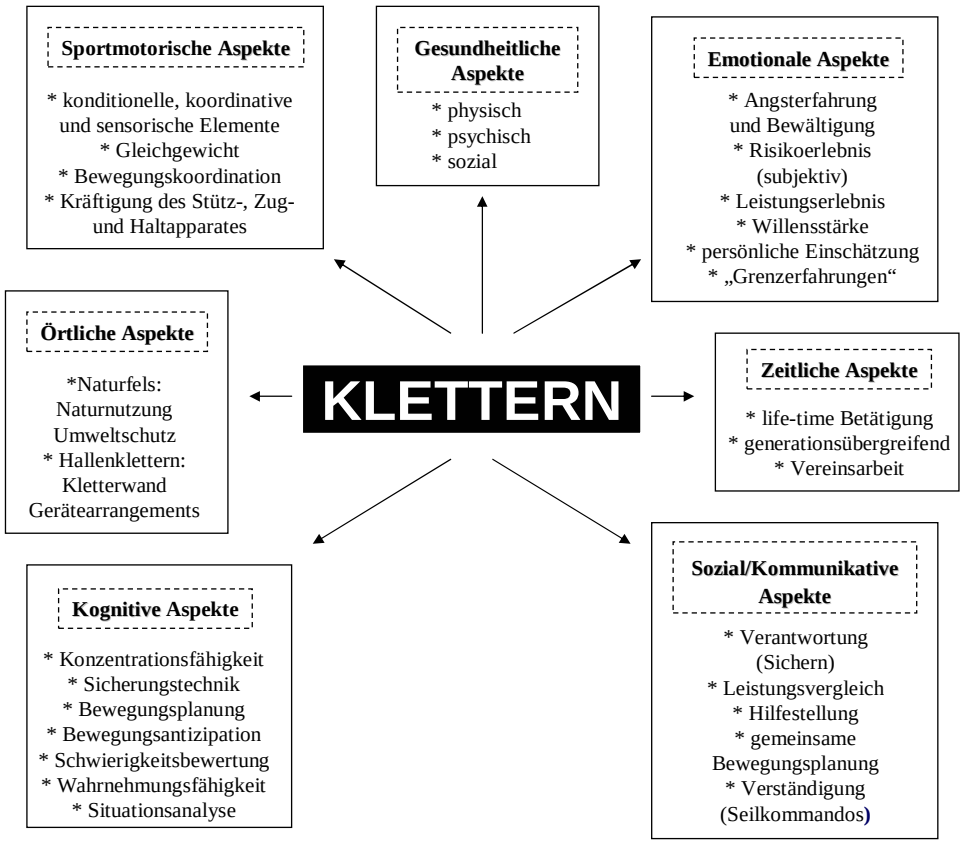
Allgemeines

Klettern gehört zu den elementaren motorischen Fertigkeiten eines jeden Kindes und ist eine Grundform menschlicher Bewegung. Alltägliche Bewegungsformen des Haltens, Ziehens, Greifens, Stützens, Stemmens oder Tretens sind Elemente des Kletterns und finden auch heute - trotz der starken Technisierung und Funktionalisierung der Lebenswelt unserer Kinder und Jugendlichen - in deren Lebenswelt einen angemessenen Platz.

Die Reizvielfalt des Kletterns bietet die Möglichkeit, sich individuell zu erproben und zudem pädagogische Dimensionen und Perspektiven aufzugreifen. Dabei ist es zunächst unerheblich, ob das Klettern am Baum, der Garagenwand, in der Turnhalle, an der Kletterwand oder am Naturfelsen stattfindet. Der Hauptaspekt, den es gilt zu verfolgen gilt, ist, das Herausarbeiten der entwicklungsfördernden und lebensbereichernden Aspekte des Kletterns.

Um jedoch die gesamte Faszination und Lebendigkeit des Kletterns erfahrbar machen zu können, müssen möglichst viele Klettererlebnisse angeboten werden. Die Erfahrungen beim Klettern können sehr vielschichtig sein und zudem individuell unterschiedlich interpretiert werden. Grundsätzlich bleibt festzustellen, dass das Angebot der unterschiedlichen Perspektiven des Kletterns zu der Erkenntnis führen sollte, Klettern als eine offene Bewegungsfertigkeit anzusehen, die dem Einzelnen die Chance ermöglicht, individuelle Kletterprobleme zu erfahren, die nach eigenständigen Lösungen verlangen. Der zu präferierende Ansatz einer mehrperspektivischen Sichtweise des Sports, also auch der des Kletterns, lässt den Schüler die gesamte Bandbreite des Kletterns erfahren und die sportliche Handlung in diesem Zusammenhang als ein Spektrum möglicher Selbstverwirklichung erkennen.
Für den Lehrer oder Übungsleiter bedeutet diese Sichtweise, die zukünftigen Aufgaben so zu stellen, anzubieten und zu gestalten, dass die unterschiedlichen (Sinn)Perspektiven erlebbar werden und das Klettern über eine rein funktionale oder ausschließlich zum sportlichen Ziel führende Handlung hinaus erkennbar und erfahrbar wird. Die Sinndimensionen, die es zu berücksichtigen gilt - jeweils der eigenen Schwerpunktsetzung entsprechend -, können folgendermaßen umschrieben werden:

- **Leistung**: das Leisten erfahren und reflektieren
- **Spannung**: etwas wagen und verantworten
- **Gesundheit**: die Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln
- **Ausdruck**: sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten
- **Eindruck**: die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
- **Miteinander**: gemeinsam Handeln, spielen und sich verständigen



(Grafik: Mitmannsgruber)

Kletterspiele im Turnsaal

Die Schaffung von Klettergelegenheiten im Turnsaal soll in diesem Kapitel thematisiert werden. Die Angebote, die dargestellt werden, können auf die Möglichkeiten vor Ort abgestimmt werden, so dass ein jeder nach seinen materiellen Voraussetzungen die einzelnen Gerätearrangements auswählen kann. Die Gerätelandschaften sind so konzipiert, dass ein breites Angebot an Bewegungsmöglichkeiten im Turnsaal offeriert werden kann. Die jeweiligen Klettergelegenheiten versuchen den Spagat zwischen einfachen motorischen Anforderungen und zum Teil anspruchsvollen Übungen, die stets eine Hinführung zum (Sport)Klettern ermöglichen sollen. Über die motorische Herausforderung, die kletterspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten anbahnen soll, hinaus, zielen die Übungen auf eine Berücksichtigung der zum Klettern notwendigen Materialien und Sicherheitstechniken, so dass dem Lehrer/Übungsleiter Beispiele an die Hand gegeben werden, die eine Einführung in das Klettern in der Sporthalle erlauben.
Mit Blick auf die Kletterarrangements ist ein besonderes Augenmerk auf die Sicherheitsaspekte zu lenken. Durch die alternative Nutzung der traditionellen Sportgeräte und Alltagsmaterialien des Turnsaals werden künstliche Abenteuerwelten geschaffen. Dabei ist der funktionalen Sicherheit besondere Aufmerksamkeit zu schenken, ohne die beabsichtigte Abenteuer- und Wagnisperspektive des Sports zu vernachlässigen.

1. Sprossenwand

- Reibungsklettern

Materialbedarf:
Sprossenwand, Langbank, Weichboden, kl. Matten, Sprungseil oder Spanngurt (zur Befestigung). Die Langbank wird in der gewünschten Höhe in eine Sprosse der Sprossenwand eingehängt und dort mit einem Spanngurt/Seil befestigt. Der Bereich unter der Langbank wird mit Hilfe eines Weichbodens und kleiner Matten abgesichert.

Übungen:
- Reibungsklettern auf allen 'Vieren'
- ohne Hände
- Erhöhen des Schwierigkeitsgrades durch steilen Winkel der Bank (Reibungswert fühlen)

Variationen:
- große oder kleine Schritte
- Schuhe tauschen, um unterschiedliches Sohlenmaterial zu testen
- ab- und aufwärts klettern
- Vorlage und Rücklage abwechseln

- Überhangklettern – Bankhangeln

Materialbedarf:
Sprossenwand, Langbank, Weichboden, Kasten, Spanngurt/Seil
Die Langbank wird auf der einen Seite in die Sprossenwand eingehängt und dort befestigt, während sie mit der anderen Seite an dem Kasten verankert wird. Ein Weichboden liegt unter der Langbank.

Übungen:
- unter der Langbank hangeln

Variationen:
- weit oder kurz greifen
- mit Foothook oder Toehook
- mit einem Fuß hangeln
- kopfwärts, fußwärts oder seitwärts hangeln
- einen kleinen Gegenstand auf dem Bauch transportieren

Sicherheitshinweis:
Insbesondere bzgl. des Auflagepunktes der Bank auf der Kastenseite (bei neueren Modellen kann die Bank in den Kasten eingesteckt werden) ist zu beachten, dass bei seitlicher Belastung die Bank abrutschen kann! Bänke mit der „Nasenseite“ (Leiste bzw. Lasche am Ende) in die Sprossenwand einhängen!

- Piazen – Gegendrucktechnik

Materialbedarf:
Sprossenwand, Langbank, Weichboden, Spanngurte/Seile

Die Langbank wird vertikal an der Sprossenwand angebracht und mittels der Spanngurte/Seile befestigt. Der Absprungbereich wird durch einen Weichboden gesichert.

Übungen:
- Gegendrucktechnik frontal zur Bank; Hände und Füße rechts und links der Mittelstrebe
- dito, aber beide Füße auf einer Seite der Mittelstrebe
- dito, aber jetzt auch beide Hände auf der Außenseite der Mittelstrebe

Variation:
- unterschiedliches Schuhwerk testen
- schnell oder langsam Piazen
- weite oder kurze Griffe
- gebeugte Arme oder gestreckte Arme
- Arme nachsetzen oder übergreifen
- Füße nachsetzen oder übersetzen

- Abseilen (Teil 1)

Materialbedarf:
Sprossenwand, Weichboden, Klettergurt, 2 Karabiner, Sicherungsgerät, Kletterseil, Bandschlinge

Der Absprungbereich der Sprossenwand wird mit einem Weichboden abgesichert. Eine Bandschlinge ist mittels des Prusikknotens an einer der obersten Sprossen eingebunden und mit einem Karabiner versehen. In ein Ende des Seils wird ein Achterknoten gelegt und in den Karabiner eingehängt.

Übung:
- der Proband, der mit Klettergurt, Karabiner und Abseilgerät ausgestattet ist, legt das Seil in das entsprechende Abseilgerät ein und klettert die Sprossenwand hoch. Oben angekommen, zieht er das Seil nach und begibt sich langsam in die Grundposition (Fußsohlen an die Sprossenwand, Füße auf Höhe des Beckens, Füße etwas über Hüftbreite anstellen) zum Abseilen. Nun kann das kontrollierte Abseilen von der Sprossenwand erfolgen.

Variation:
- während des Abseilens den Vorgang stoppen und das Seil 'fest' machen
- in dieser festen Position ein wenig am Seil pendeln

- Abseilen (Teil 2)

Materialbedarf:
Sprossenwand, Langbank, Spanngurte/Seile, Weichboden, Klettergurt, 2 Karabiner, Kletterseil, Abseilgerät, Bandschlinge Die Langbank wird an einer Sprosse eingehängt und mittels Spanngurt/Seil befestigt. Der Absprungbereich wird durch einen Weichboden gesichert. Eine Bandschlinge wird über der Sprosse, an der die Bank eingehängt ist, mittels des Prusikknotens eingebunden und mit einem Karabiner versehen. In ein Seilende des Kletterseils wird ein Achterknoten gebunden und in den eingehängten Karabiner eingehängt.
Übung:
- der Proband bindet sich auf dem Weichboden stehend in das Seil ein (Klettergurt, Karabiner, Abseilgerät) und steigt die Sprossenwand neben der eingehängten Langbank hinauf. Oben angekommen, begibt er sich auf die Langbank, zieht das Seil nach und seilt sich über die Langbank ab.

- Abseilen (Teil 3)

Materialbedarf:

Sprossenwand, Langbank, Spanngurte/Seile, Weichboden, Klettergurt, 3 Karabiner, Kletterseil, Abseilgerät, 2 Bandschlingen Die Langbank wird an einer Sprosse eingehängt und mittels Spanngurt/Seil befestigt. Der Absprungbereich wird durch einen Weichboden gesichert. Eine Bandschlinge wird über der Sprosse, an der die Bank eingehängt ist, mittels des Prusikknotens eingebunden und mit einem Karabiner versehen. In ein Seilende des Kletterseils wird ein Achterknoten gebunden und in den eingehängten Karabiner eingehängt. Zudem wird eine zweite Bandschlinge (Prusikknoten) oberhalb der Langbank an der Sprossenwand angebracht.

Übung:
- der Proband klettert die Langbank hinauf (Reibungsklettern) und befestigt den Karabiner der zweiten Bandschlinge als Sicherung am eigenen Klettergurt (Standplatzsicherung). Nun hat er beide Hände zur Verfügung, um das Kletterseil in das Abseilgerät einzulegen. Ist dies geschehen, zieht er das Kletterseil nach, löst die Standplatzsicherung und seilt sich über die Langbank ab.

Weitere Übungsformen an der Sprossenwand:
Siehe Anhang!

2. Gitterleiter

- Reibungsklettern

Materialbedarf:
Gitterleiter, Weichboden, kl. Matte, Langbänke, Sprungseil oder Spanngurt (zur Befestigung)
Die Langbank wird in der gewünschten Höhe in eine Sprosse der Gitterleiter eingehängt und dort mittels eines Seiles/Spanngurtes befestigt. Der Bereich unter der Langbank wird mittels eines Weichbodens und einer kleinen Matte abgesichert.

Übungen:
- Reibungsklettern auf allen 'Vieren'
- ohne Hände
- Erhöhen des Schwierigkeitsgrades durch steilen Winkel der Bank (Reibungswert fühlen)

Variationen:
- große oder kleine Schritte
- Schuhe tauschen, um unterschiedliches Sohlenmaterial zu testen
- ab- und aufwärts klettern
- Vorlage und Rücklage abwechseln

- Gletscherspalte

Materialbedarf:
Gitterleiter, 2 Weichböden, Seil zur Befestigung

Die beiden Weichböden werden hinter der ausgezogenen Gitterleiter senkrecht aufgestellt. Die Trageschlaufen der Weichböden werden auf der Gitterleiterseite im oberen Bereich an der Gitterleiter befestigt (gegen mögliches Einknicken des Weichbodens).

Übungen:
- in der Gletscherspalte nach oben klettern

Varianten:
- Hände und Füße an derselben Matte
- Hände und Füße jeweils an einer anderen Mattenseite
- Körperquerachse parallel (Gesicht zur Matte) oder senkrecht zur Mattenebene
- Einsatz unterschiedlicher Stütz- und Stemmtechniken

- Froschtechnik

Materialbedarf:
Gitterleiter, Weichboden

Der Weichboden wird vor die Gitterleiter zur Absicherung gelegt.

Übungen:
- der Übende klettert die Gitterleiter in der Froschtechnik hoch

- Abseilen

Materialbedarf:
Aufbau wie Reibungsklettern; zusätzlich: Klettergurt, mindestens 2 Karabiner, Abseilgerät, Kletterseil, Bandschlinge

Die Langbank wird in eine Sprosse der Gitterleiter eingehängt und gesichert. Oberhalb der Sprosse, in die die Langbank eingehängt ist, wird mit einer Bandschlinge an einer Sprosse ein Prusikknoten gelegt und in die entstehende Schlaufe ein Schraubkarabiner eingehängt. In ein Kletterseil wird ein Achterknoten eingebunden und die Schlaufe in den Karabiner eingelegt. Der Proband, der mit Klettergurt, Karabiner und Abseilgerät ausgerüstet ist, legt das Kletterseil ordnungsgemäß in das Abseilgerät ein und klettert die Langbank hinauf. Oben angekommen, zieht er das Seil nach und erprobt durch langsames rückwärtiges Hinabsteigen der Langbank das Abseilen.

Übungen:
- schnelles und langsames hinabsteigen
- festmachen des Seiles und Verlagerung des Körperschwerpunktes nach hinten
- mit / ohne Standplatzsicherung

Weitere Übungsformen an den Gitterleitern:
Siehe unter „Eine mögliche Fortbildungseinheit“

3. Tau

Materialbedarf:
Kleine Matten, Kästen, Bock/Pferd (evt. Seile)

Die Taue werden ausgezogen. Den Startpunkt bildet ein kleiner Kasten. Die zu bewältigende Strecke wird mit Hilfe von kleinen Matten abgesichert; den Endpunkt bildet ein Bock (Pferd).

Übungen:
Die Strecke von Start- bis Zielpunkt muss nun hangelnd überwunden werden, ohne dabei den Boden zu berühren.

Variation:
- gestreckte oder gebeugte Arme
- mit Fußeinsatz oder ohne Fußeinsatz
- Transport eines Balles
- an jedem Seil befindet sich eine Person; ein Gegenstand muss nun durch die Reihe transportiert werden

Tipp:
Einfacher wird der Quergang, wenn die einzelnen Taue durch Seile locker miteinander verbunden werden.

Weitere Übungsformen an den Tauen

- Knoten in den Tauen sind zwar erlaubt, man sollte aber bei verschiedenen Übungen sehr aufpassen, da es dabei erhebliche Verletzungsgefahren geben könnte. Es könnte beim Herunterklettern (oft wird abwärts „verbotenerweise“ gerutscht und nicht geklettert) vor allem bei den Knaben zu Verletzungen kommen, wenn der Knoten zwischen den Beinen hängen bleibt.
  Knoten in den Tauen können akzeptiert werden, wenn übergewichtige Kinder sich allein am Tau nicht halten können. In diesem Fall wird ein Knoten über Kopfhöhe gemacht, damit das Kind sich über dem Knoten am Tau festhalten kann.
  Die Knoten sollten aber nach Benutzung der Taue wieder entfernt werden.

- Wichtig ist auch, dass Matten als Sicherheit vorne oder hinten hingelegt werden. Wie man die Matten hinlegt hängt von der jeweiligen Übung ab!

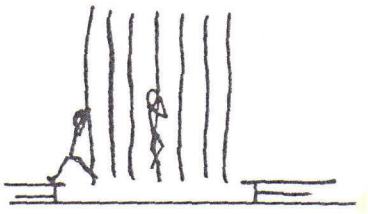
- Werfen von Tauen: Wird ein Tau am unteren Ende angefasst und vom Körper weggeworfen oder weggeschleudert, kann es unkontrolliert um sich schlagen und so zu Verletzungen führen.
  Ein Tau sollte immer nur locker schwingen gelassen werden.

Übungen:

- Auf- und Abwärtsklettern an dem Tau

- Ein Tau rechts oder links vom Übenden ist frei: In angemessener Höhe zum freien Tau überwechseln und abwärts klettern.

- Von einer Bank auf die Taue und möglichst weit (viele Taue) hangeln
  - ✓ Diese Übung kann auch ohne Beine versucht werden.



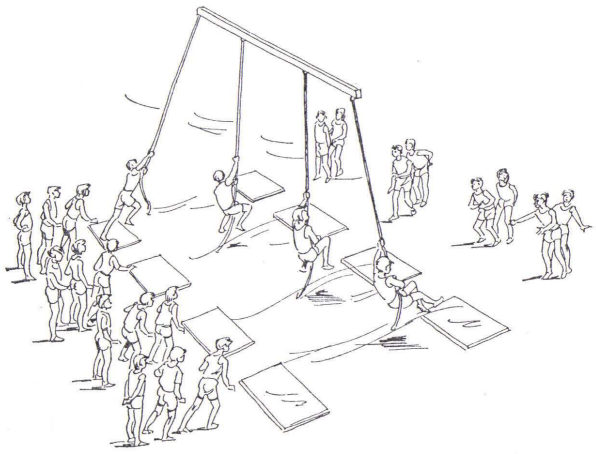
- Hängebrücken:
  - ✓ Zwei Taue werden miteinander verknotet und eine Bank wird auf den Knoten gelegt. – Über die Bank balancieren.
    Achtung: Die Bank darf nicht als Schaukel benutzt werden, die Höchstbelastung beträgt 100kg.

- Steilwand: Zwei Langbänke werden mit einem Ende auf einen großen Kasten gestützt und eine Weichbodenmatte wir darüber gelegt. (=Steilwand) Hinter der Steilwand sind die Taue.
  - ✓ Die Steilwand hinauf klettern, an den Tauen nach unten klettern.
  - ✓ Die Steilwand hinauf klettern, an den Tauen nach unten schwingen.

  Achtung: höchste Belastung: 3 Kinder auf der Steilwand

Spielformen an den Tauen:

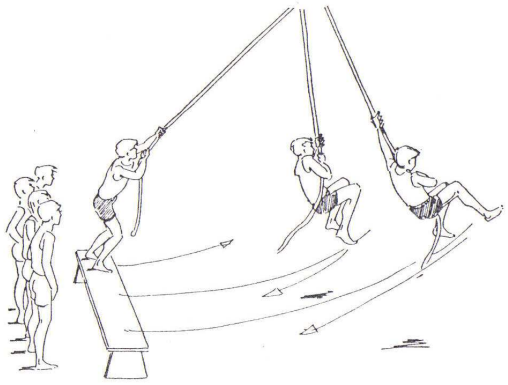
- Schaukelstaffel an Tauen: Zahlenmäßig gleichstarke Gruppen sind auf der einen Seite hinter ausgelegten Matten angetreten. In Bewegungsrichtung sind in gleicher Weise Matten gelegt worden.
  Aufgabe: Die Schüler drücken sich aus kurzem Anlauf von der einen Matte ab und schaukeln zur anderen. Sie lösen sich nun mit einem ausreichenden Schwung vom Tau, damit sie sicher auf der Matte landen!



  Welche Gruppe hat zuerst „übergesetzt“?
  Möglichkeiten der Abwandlung:
  - ✓ Jeder schaukelt zweimal hin und her.
  - ✓ Nach jedem Durchgang werden die Abstände der Matten vergrößert.

- ✓ Beim Vorschaukeln muss eine in der Mitte gespannte Zauberschnur überwunden werden.
- ✓ Wir legen einen großen Medizinball auf die entferntere Matte. Der Ball muss vor der Landung von der Matte weggestoßen werden. Oder wer tritt den auf der jeweiligen Matte liegenden Gymnastikball möglichst weit? Aber nicht das schwingende Tau verlassen.
- ✓ Die Medizinbälle stellen Krokodile dar, die nach den Teilnehmern schnappen, also: Beine hochziehen!

Die Übungssteigerung kann bei den 8jährigen so angesetzt werden, dass zunächst von Schwebebänken heruntergeschaukelt wird. Nach genügender Sicherheit schwingen wir auch hier bereits in einem leicht angedeuteten Unterschwung ab. Wer schaukelt vor und wieder zurück zum Stand auf der Bank? Wir können auch schon eine Zauberschnur spannen, wenn wir zugleich Matten auslegen.
Achtung: Es muss darauf geachtet werden, dass die Taue genau in der Mitte der Langbänke bzw. Kästen sind.



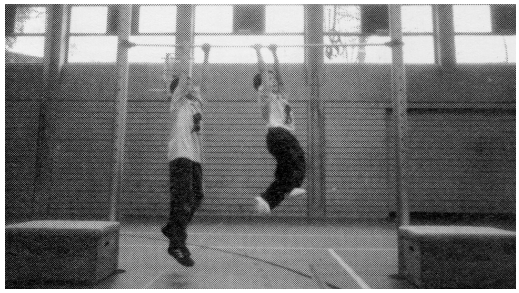
4. Reck

- Freies Balancieren

Materialbedarf:
Reck (3-4 Stangen), Seile, evtl. Kletternetz, Bälle. Das Reck bietet die Möglichkeit der einfachen Koordinationsschulung aber auch die Schulung spezieller Kletter- und Sicherungstechniken. Das Reck wird aufgebaut und im Absprungbereich mit Matten abgesichert. Die Reckstangen werden in unterschiedlicher Höhe eingehängt.

Übungen:
- balancieren auf den Reckstangen von Einstieg bis zum Ende (wenn vorhanden: überwinden des Kletternetzes)
- hangeln unter den Reckstangen
- Seil im oberen Bereich der Reckstangen spannen und als 'Geländer' nutzen

- Schlucht



An der Reckstange über die Schlucht hangeln. Je niedriger diese befestigt wird, desto schwieriger ist die Übung.

- Reibungsklettern

Materialbedarf:
Reck, Langbank, Weichboden, kl. Matten, Sprungseil oder Spanngurt (zur Befestigung)

Die Langbank wird in der gewünschten Höhe auf die Reckstange eingehängt und dort mit einem Spanngurt/Seil befestigt. Der Bereich unter der Langbank wird mit Hilfe eines Weichbodens und kleiner Matten abgesichert.

Übungen:
- Reibungsklettern auf allen 'Vieren'
- ohne Hände
- Erhöhen des Schwierigkeitsgrades durch steilen Winkel der Bank (Reibungswert fühlen)

Variationen:
- große oder kleine Schritte
- Schuhe tauschen, um unterschiedliches Sohlenmaterial zu testen
- ab- und aufwärts klettern
- Vorlage und Rücklage abwechseln

- Abseilen

Materialbedarf:
Langbank, Bandschlingen, Karabiner, Abseilgerät, Klettergurt, Kletterseil, Spanngurte/Sprungseile, Kasten, kleiner Kasten

Die Langbank wird in Überkopfhöhe in die Reckstange eingehängt und gesichert. Der Absprungbereich wird mit Matten abgesichert. Kleiner Kasten und Kasten werden als Aufstiegshilfe aufgebaut (Kastenlandschaft). Ein Toprope wird an einer Reckstange eingerichtet und eine Standplatzsicherung (Bandschlinge und Karabiner) an einer Reckstange befestigt.

Übung:
- vor der Langbank stehen und in das Seil des Toprope einbinden; die Bank hochsteigen (Reibungsklettern); oben angekommen das Seil nachziehen und 'abseilen'
- die Langbank ersteigen und oben in die Standplatzsicherung einhängen; das Kletterseil einbinden, die Standplatzsicherung lösen und 'abseilen'
- vor der Kastenlandschaft in das Kletterseil einbinden und über die Kastenlandschaft zur Bank klettern; oben angekommen, das Seil nachziehen und über die schräge Bank abseilen
- Kastenlandschaft erklimmen und oben auf der Bank die Standplatzsicherung einhängen; in das Seil einbinden, Standplatzsicherung lösen und über die Langbank abseilen

5. Kasten

Materialbedarf:
Kastenturm, Spanngurte, Matten

Mit Hilfe der Kastenteile wird ein hoher Kastenturm erstellt. Dabei ist es wichtig, Türme die über 5 Kastenteile hinausgehen, durch Spanngurte miteinander zu verbinden und somit gegen ein mögliches Umkippen bei Belastung zu sichern.

- Stütz- und Stemmtechniken

Übungen:
- freies Erklimmen des Kastenturmes
- nutzen einer nahen Wand für Stütz- und Stemmtechniken
- erklimmen des Kastenturms mit Mantel (Knie oder Fuß)

- Piazen (Gegendrucktechnik)

Übungen:
- Piaz-Position einnehmen und versuchen zu halten
- Griffposition: weite oder enge Griffe folgen
- Schrittlänge: weite oder enge Trittfolgen
- gebeugte oder gestreckte Arme Krafteinsatz beurteilen!)
- Füße nachsetzen oder übersetzen

- auf- und abpiazen
- Auf akustisches Signal hin die Position halten

6. Schwebebalken

Materialbedarf:
Schwebebalken, kleine Matten oder Weichböden, Hütchen, Medizinbälle (evtl. Tücher)

Der Schwebebalken wird parallel zur Wand aufgestellt und im Absprungbereich mit Matten gesichert.

Übungen:
Der Proband steht frontal mit dem Gesicht zur Wand und versucht, den Schwebebalken zu erklimmen und diesen danach zu queren, ohne ihn verlassen zu müssen.

Variation:
- mit und ohne Hände queren
- Füße hinten oder vorne kreuzen
- Froschstellung einnehmen, um den KSP nahe an die Wand zu bringen
- Schrittlänge verändern
- Abstand des Schwebebalkens zur Wand verändern
- Hindernisse auf dem Schwebebalken positionieren (Medizinbälle, Hütchen o.ä.)
- mit verbundenen Augen queren
- Verlängern der Strecke durch zweiten Schwebebalken oder Medizinballreihe

7. Kletterstangen

Materialbedarf:
Kletterstangen, Weichböden, Sprungseile (Piazen, Gletscherspalte), Bandschlingen (evtl. Klettergurt, Karabiner, Kletterseil usw.)

- Freies Klettern

Ein Weichboden wird senkrecht zwischen Wand und Kletterstangen gestellt. Der Absprungbereich vor den Kletterstangen wird mit einem Weichboden abgesichert.

Übungen:
- die Kletternden halten sich an einer Stange fest und erklettern die Matte, indem sie an dieser wie an einer Wand hoch laufen (Piazen)
- wie oben, jedoch sollen sich die kletternden an zwei Stangen festhalten
- mit dem Rücken zum Weichboden sich an den Stangen hoch arbeiten
- sich an den Stangen hoch hangeln, ohne die Füße zu benutzen

- Gletscherspalte

2 Weichböden werden hinter den ausgezogenen Kletterstangen senkrecht aufgestellt. Die Trageschlaufen der Weichböden werden an der Kletterstangenseite im oberen Bereich an den Kletterstangen befestigt (gegen mögliches Einknicken des Weichbodens).

Übungen:
- in der Gletscherspalte nach oben klettern

Variationen:
- Hände und Füße an derselben Matte
- Hände und Füße jeweils an einer anderen Mattenseite
- Körperquerachse parallel (Gesicht zur Matte) oder senkrecht zur Mattenebene
- Einsatz unterschiedlicher Stütz- und Stemmtechniken

- Prusiken

Materialbedarf:
Kletterstangen, 2 Bandschlingen (oder Reepschnur 6-7mm), Matten An einer Kletterstangen werden zwei Bandschlingen (oder Reepschnur 6-7mm) mittels des Prusikknotens befestigt, so dass zwei Trittschlaufen entstehen. Der Absprungbereich wird mit Matten abgesichert.
Übung:
- der Kletternde steigt mit einem Fuß in die obere Schlinge und belastet diese mit seinem Körpergewicht. Der Prusikknoten zieht sich zu und kann nun als 'Treppenstufe' zum Abtritt genutzt werden.. Der zweite Fuß kann nun in die zweite Schlinge gestellt werden und ebenfalls belastet werden. Durch stetigen Belastungswechsel und verschieben der Schlingen kann die Kletterstange aufgeprusikt werden.

Variation:
- die Schlingen an zwei benachbarten Kletterstangen anbringen
- Gegenstände transportieren

Tipp:
Die ersten Versuche des Prusikens an den Kletterstangen sollte eine Höhe von 3m nicht überschreiten. Prusiken bis zum Stangenende sollte durch den Einsatz eines Topropes abgesichert werden.

- Prusiken mit Toprope

Materialbedarf:
Kletterstangen, 4 Bandschlingen 4 Karabiner, 2 Klettergurte, Abseilgerät (oder HMS-Sicherung), Kletterseil, Matten Am Stangenende wird eine Toprope-Sicherung (Redundanz!) eingerichtet. An zwei benachbarten Stangen wird jeweils eine Bandschlinge mittels des Prusikknotens eingebunden. Der Kletternde ist mit einem Klettergurt ausgestattet und bindet sich in das Seil des Topropes ein. Ein Partner sichert während des Pruisikens bis zum Stangenende.

Übung:
- Prusiken bis zum Stangenende und sichern des Kletternden; langsames Ablassen des Kletternden (Mitnahme der Prusikschlaufen)

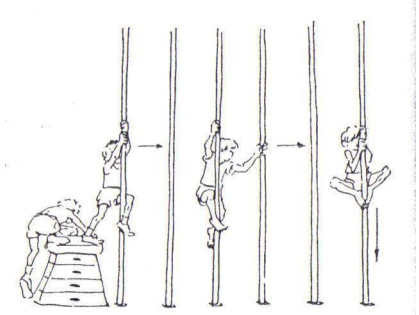
Weitere Übungsformen an den Stangen

Vorübungen:

- Erlernen des Kletterschlusses: Jeder Schüler übt den Kletterschluss mit dem Gymnastikstab im Sitz. Dabei klemmen wir den Stab zwischen Wade und Schienbein und verstärken das Einklemmen durch Druck des Außenristes des unteren Fußes.

Im Allgemeinen ist Beherrschung des Kletterschlusses Voraussetzung, doch gibt es Kinder, die im doppelten Sohlengriff besser und auch schneller klettern als im Kletterschluss. Der Lehrer sollte solche Kinder nicht unbedingt zwingen, die gewohnte oder ihnen besser liegende Form aufzugeben.

- Vom Sprungkasten oder Pferd weg: Wanderklettern. Versucht wird, bis zur letzten Stange in gleicher Höhe zu bleiben.

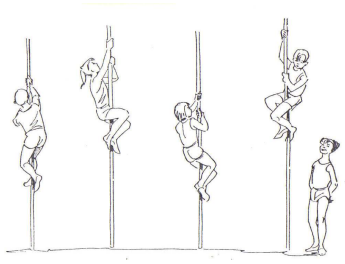


Abwärtsklettern an den Stangen:

Es sollte nicht abwärts gerutscht werden!

Das Abwärtsklettern kann auf verschiedene Weise geschehen:

1. mit normalen Kletterschluss an einer Stange,
2. die Hälfte klettern, die andere Hälfte hangeln,
3. langsames Abgleiten in kleinen Abschnitten an zwei Stangen.



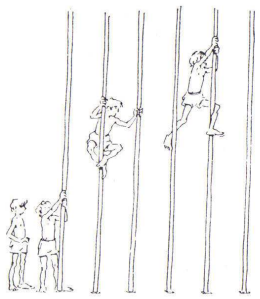
Übungen dazu:

- Wir klettern auf- und abwärts bis zu halber Höhe.
- Wir klettern auf einer Stange bis etwa zur Drittelhöhe. Wer kann nun zur Nachbarstange überwechseln und dort abwärts klettern?

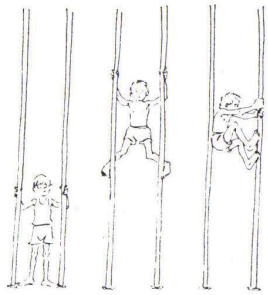
Die gleiche Übung kann auch auf halber Höhe erprobt werden.

Übungen:

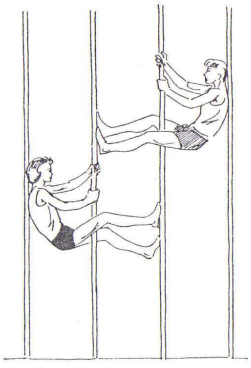
- Eine Stange rechts oder links vom Übenden ist frei: In angemessener Höhe zur freien Stange überwechseln und abwärts klettern.

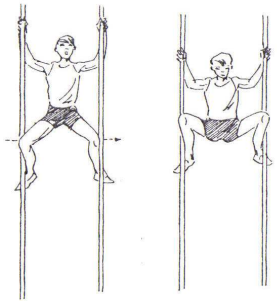


- An zwei Stangen aufwärtsklettern.
- Steigen an einer Stange.



- „Kaminklettern“ an den Stangen oder an einer Wand und einer Stange. Wir versuchen, bis zur halben Höhe der Stangen mit dieser Kletterart zu gelangen.

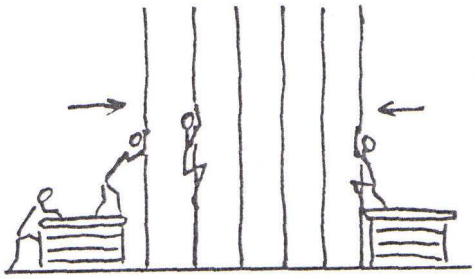


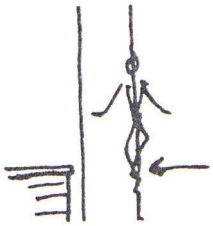


- Wer kann abwärts hangeln? = Klettern an den Stangen indem wir jeweils zwei ergreifen! (Drückt kräftig mit den Unterschenkeln gegen die Stangen.)
- Zwei Kästen werden rechts und links der Kletterstangen aufgebaut.

Je nach können werden die Aufgaben verteilt:

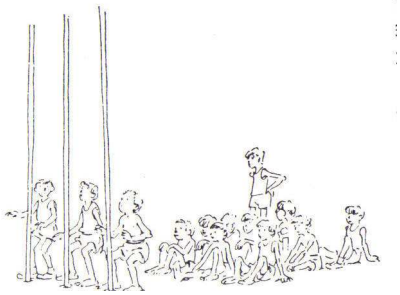
- ✓ Zur dritten Stange klettern – dort bis zur Hälfte hochklettern – hinunter klettern
- ✓ Vom Kasten zur ersten Stange steigen – eine Hand greift zur zweiten Stange – Füße stützen an beiden Stangen – abwärts hangeln
- ✓ Wer kann sich im normalen Kletterschluss – nur mit den Füßen klammernd – an der Stange halten?
- ✓ Markierungsklettern: Bei 1. Stange zur 1. Markierung, bei 2. Stange zur 2. Markierung usw.





Spielformen an den Stangen

- Kletterstaffel: Eine Gruppe steht startbereit an den Stangen, die andere sitzt in entsprechender Entfernung. Jeder hat seinen bestimmten Partner. Wer kann auf Pfiff so schnell hochklettern, dass ihn sein Partner nicht mehr durch Handschlag erreichen kann? Anschließend Wechsel der Aufgabe.



- Wettkampf:
  - ✓ Hochklettern an einer Stange bis zu einer markierten Stelle
  - ✓ Hochklettern an zwei Stangen

8. Kletterleiter (Strickleiter)

- Hängende Leiter

Materialbedarf:
Kletterleiter, Ringe, Weichbodenmatten

Die Kletterleiter wird oben an den Ringen befestigt. Der Bereich unter der Leiter wird mit Weichbodenmatten abgesichert. Um das Drehen der Leiter zu verhindern, wird die Leiter am unteren Ende mit Seilen fixiert (am besten an den Laschen der Weichbodenmatten!). Ohne Leiter-Fixierung ist der Schwierigkeitsgrad erheblich höher!

Übungen:
- die Leiter hoch und runterklettern
- auf einer Seite hochklettern, seitlich die Seiten wechseln und wieder runterklettern
- die Seiten oberhalb der obersten Sprosse wechseln

- Schräge Leiter

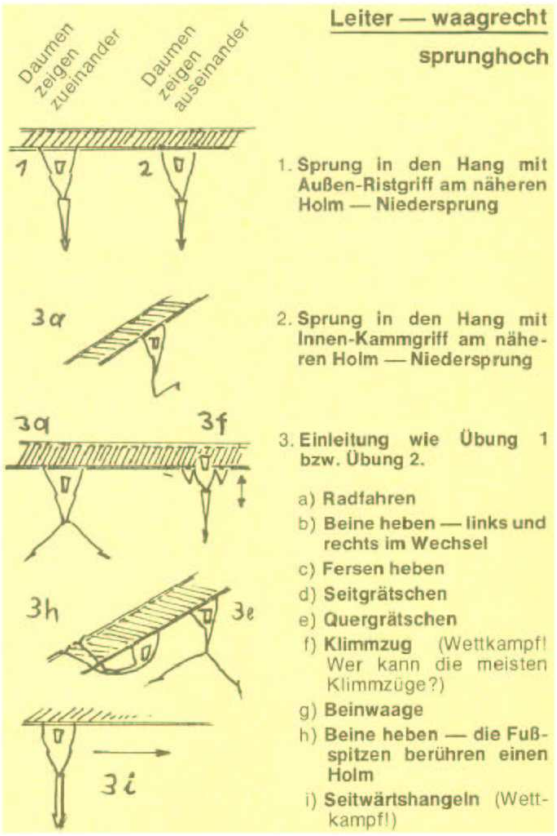
Materialbedarf:
Kletterleiter, Ringe, Barren, Weichbodenmatten

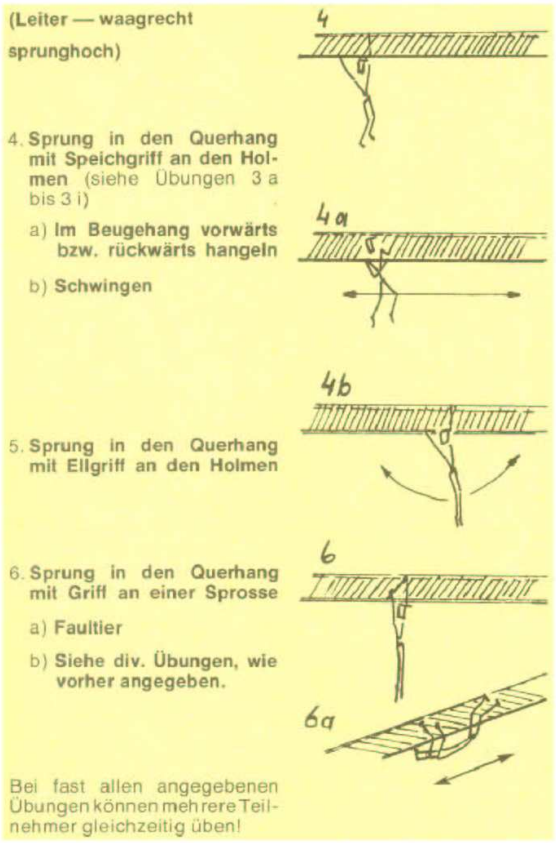
Die Kletterleiter wird oben an den Ringen befestigt. Das untere Ende wird an einem querstehenden Barrenholm befestigt. Der Barren wird so positioniert, dass die Leiter schräg (ca. 45° Winkel) hängt. Der Bereich unter der Leiter wird mit Weichbodenmatten abgesichert.

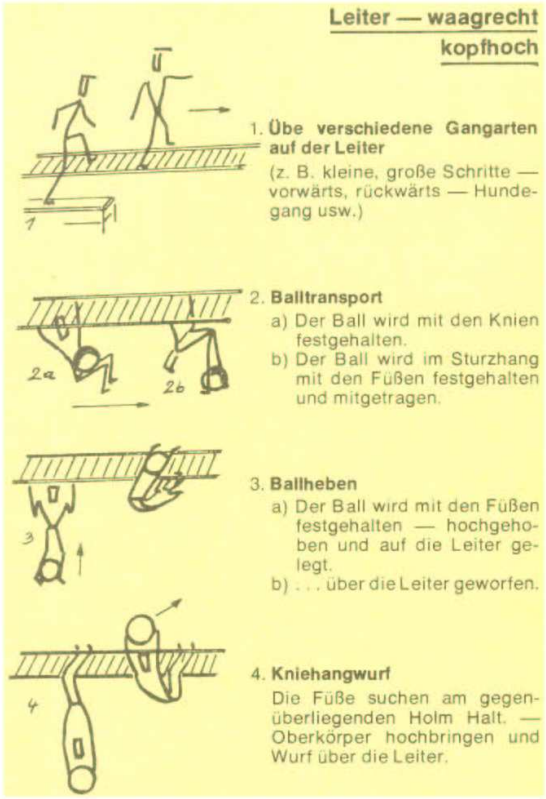
Übungen:
- die Leiter oberhalb hoch und runterklettern
- die Leiter unterhalb hoch und runterklettern (Überhang-Klettern)
- Klettern mit Wechsel von oben nach unten und umgekehrt

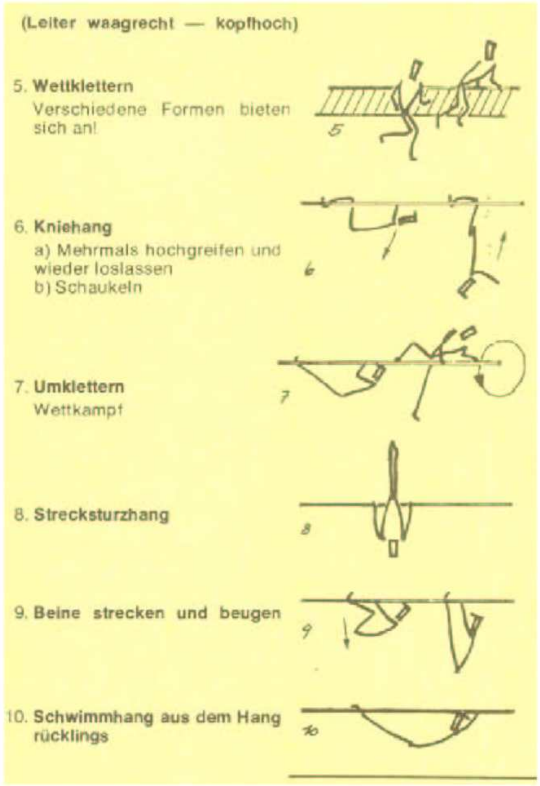
Weitere Übungsformen an der Kletterleiter:
Siehe unter „Eine mögliche Fortbildungseinheit“

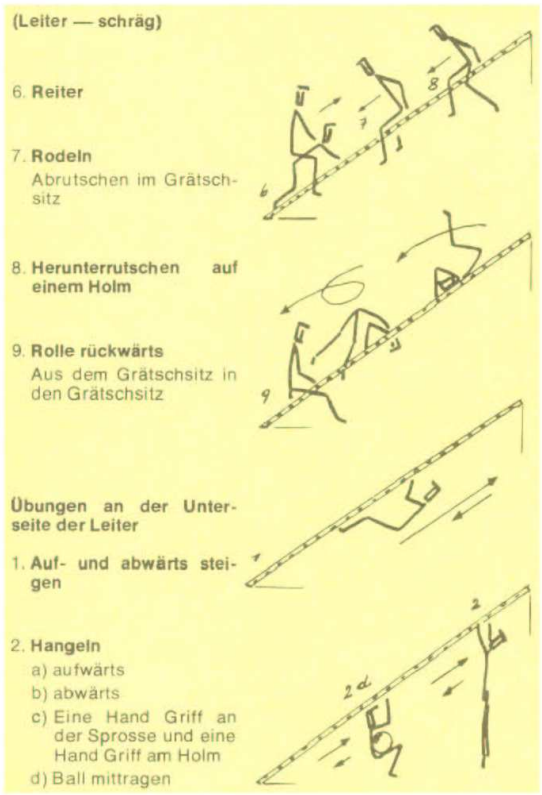
9. Sprossenleiter

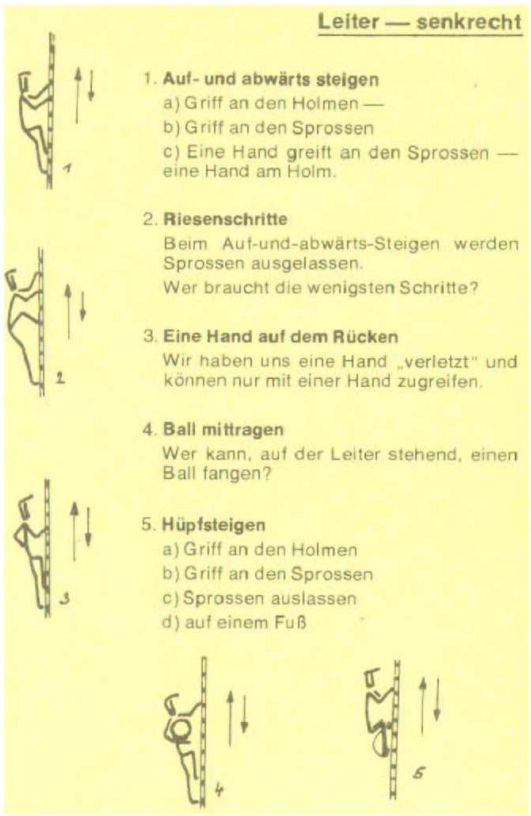


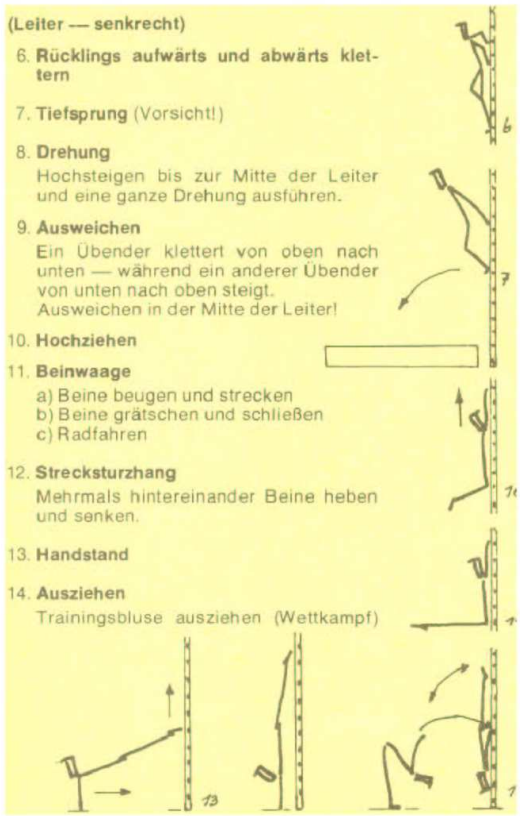












Weitere Übungsformen an der Sprossenleiter:
Siehe unter „Eine mögliche Fortbildungseinheit"

Eine (mögliche) Unterrichtsreihe

Diese Unterrichtsreihe stellt den Versuch dar, aufzuzeigen, dass es durchaus möglich ist, eine Einheit 'Klettern im Schulsport' unter 'normalen' Bedingungen des Schulalltags durchzuführen. In einer abgewandelten Form ist diese Reihe sowohl als Examensreihe durchgeführt als auch im weiteren Verlauf stetig weiter erprobt und verändert worden

Zielsetzung:
Übergeordnetes Ziel ist es, dass die Teilnehmer dieser Unterrichtseinheit reizvolle und herausfordernde Klettererfahrungen machen, den sicheren Umgang mit der technischen Ausrüstung kennen lernen und Klettern als soziales Ereignis verstehen lernen.

Im kognitiven Bereich stehen folgende Aspekte im Vordergrund:
- der Kletterhandlung zugrunde liegende leistungsbestimmende Faktoren erkennen
- sich Fachsprache und Kenntnisse über die technische Ausrüstung aneignen
- Kenntnisse über Sicherungsknoten und Sicherungstechniken erwerben
- mögliche Gefahrenquellen durch reflektiertes Handeln erkennen

Im sozial-affektiven Bereich stehen folgende Aspekte im Vordergrund:
- Vertrauen zur Gruppe entwickeln
- Verantwortung für sich und den Sicherungspartner übernehmen
- Klettern als kooperiendes Handeln verstehen
- möglicherweise Angst als Gefühl oder Empfindung akzeptieren und sich über diese austauschen lernen

Im motorischen Bereich stehen folgende Aspekte im Vordergrund:
- erproben und verbessern der Gleichgewichts- und Balancierfähigkeit
- unterschiedliche Klettertechniken und Bewegungsmöglichkeiten an Geräten oder Gerätelandschaften erproben
- Grundregeln der Klettertechnik anwenden (3-Punkt-Technik)

Das Konzept dieses Unterrichtsvorschlages ist mehrperspektivisch ausgerichtet und versucht, die unterschiedlichen Sinndimensionen des Sports zu berücksichtigen. Schwerpunktmäßig werden dabei die Wagnisperspektive (Umgang mit Grenzsituationen), die Leistungsperspektive (sich Herausforderungen und Vorgaben stellen und diese bewältigen), die soziale Perspektive (anderen vertrauen und für andere Verantwortung übernehmen) und die Eindrucksperspektive (ungewöhnliche Empfinden erleben: Angst, Mut) einbezogen.

Hinweis:
Vor der Durchführung der Unterrichtsreihe muss der Lehrkraft die richtige Handhabung des Klettermaterials vertraut sein. Es darf nur nach der Norm geprüftes Material verwendet werden.

Um der Lerngruppe einen angemessenen Überblick über das bereits Erlebte und Besprochene der Unterrichtseinheiten zu ermöglichen, empfehlen wir das Anlegen einer die Unterrichtseinheit begleitenden Wandzeitung. Das aktuelle Handeln wird jeweils festgehalten und bereits Erarbeitetes kann nochmals nachgelesen oder darauf verwiesen werden.

1. Unterrichtseinheit
Kooperative Abenteuerspiele sollen in dieser Stunde die sozialen Fähigkeiten der Lerngruppe schulen und vertrauensbildend wirken.

Phase/Inhalt
Sozialform/Medien/Geräte

Einstieg:
Freies Klettern an der Gitterleiter
Variationen:
- in einer Acht klettern
- nur mit einer/m Hand/Fuß klettern
- Hände nur seitlich an den Außenholmen anlegen

Hinweis: Kein unkontrolliertes Abspringen!

Gitterleiter, Weichböden

Besprechen der Bewegungserfahrungen und
Empfindungen und nennen einiger Technikelemente des Kletterns
(Gegendruck, 3-Punkt-Technik, aus den Beinen klettern)

Wandzeitung, Stifte, Unterrichtsgespräch

Erarbeitung
Kooperative Abenteuerspiele wie z.B.: Platzwechsel, Förderband, Spinnennetz,….

Gruppenarbeit

Jeweils eine Schülergruppe erhält eine Beschreibung einer Spielform und bereitet diese für die Gesamtgruppe vor

Spielbeschreibungen auf Lernkarten

Besprechung der Spielformen und Erfahrungen sowie festhalten der Vertauens- und Kooperations- Erfahrung an der Wandzeitung
(gemeinsames Handeln und Lösen, sich aufeinander verlassen usw.)

2. Unterrichtseinheit
Erproben und bewältigen von Klettergelegenheiten im Stationsbetrieb und reflektieren der notwendigen Klettertechniken.
Einstieg:
Bekanntgabe des Stundenthemas und organisatorischen Ablaufs und Austeilen der Stationskarten: BARREN, KASTENTURM, TAUE, SCHWEBEBALKEN

Stationsbetrieb, Stationskarten

Erarbeitung:
Die Schüler durchlaufen in Gruppen die jeweiligen Stationen und absolvieren pro Station 3 vorgegebene Bewegungsaufgaben und sollen jeweils zwei weitere erarbeiten. Auf den Stationskarten werden die Bewegungsanforderungen festgehalten (z. B. Druck, Gegendruck, Krafteinsatz, Stemm- und Stütz-Techniken usw.)
Ergebnissicherung:
Die Gruppen erläutern ihre jeweiligen Erfahrungen und stellen ihre neuen Übungen vor.

Wandzeitung, Unterrichtsgespräch

Erarbeitung 2:
Erproben der von den jeweiligen Gruppen entwickelten Bewegungsaufgaben an den einzelnen Stationen

Stationsbetrieb

Schluss:
Rückmeldung zu den einzelnen Stationen und Übungen und kurze Demonstration der erarbeiteten Klettertechniken

Unterrichtsgespräch, Schülerdemonstration

3. Unterrichtseinheit:
Hauptthema dieser Unterrichtsstunde sind die sicherungsspezifischen Kenntnisse (Wissen über Material und Knoten) sowie das Erlernen der Toprope-Sicherung.
Einstieg:
Vorstellen des Klettermaterials unter Nennung der jeweiligen Funktion

Lehrerdemonstration
Seil, Schraubkarabiner,
Abseilgerät, Bandschlinge

Erarbeitung:
Vorstellen der notwendigen Knoten und Nennung der möglichen Anwendungsbereiche
Knoten: ACHTERKNOTEN, HALBMASTWURF, PRUSIK, SACKSTICH

Die Knoten werden in unterschiedlicher Art und Weise vermittelt (deduktiv/induktiv) und unter erschwerten Bedingungen erprobt.
Abschließend erfolgt eine Knotenstaffel, in der die Schüler die Knoten an bestimmten Stationen legen müssen

Lernkarten (Knoten)
Lehrerdemonstration
Gruppenarbeit
Kurzseile
z. B. Pendelstaffel

Erarbeitung 2:
Anlegen der Kletterausrüstung und Demonstration der Toprope-Sicherung sowie des Prinzips der Redundanz.
Die sachgerechte Demonstration des Toprope erfolgt über das Abseilen eines mit Medizinbällen beschwerten Rucksacks; als Umlenkpunkt dient eine Sprosse der Gitterleiter.
Die Schüler erproben das Toprope an unterschiedlichen Umlenkpunkten in der Halle und notieren wichtige Techniken und Seilkommandos.

Lehrerdemonstration
Klettermaterial
Lernkarte 'Toprope'

Schluss:
Wiederholen der Knoten, der Toprop-Sicherung und des Prinzips der Redundanz (z. B 2 Karabiner im Umlenkpunkt)

Unterrichtsgespräch
Wandzeitung

4. Unterrichtseinheit:
Festigen der Toprope-Sicherungstechnik und anwenden dieser an ausgewählten Stationen.
Einstieg:
Wiederholen der Sicherungstechnik, der Knoten und Funktionsweise der Kletterausrüstung

Unterrichtsgespräch
Hilfe: Wandzeitung

Erarbeitung:
Erproben des Toprope an unterschiedlichen Stationen:
SCHRÄGE BANK (Sprossenwand, Reck, Gitterleiter), PRUSIKEN an Kletterstangen, KISTENKLETTERN

Die Schüler wenden das bisher Gelernte an den unterschiedlichen Stationen an und wechseln die Stationen eigenständig.

Geräte der Halle
Getränkekisten (ca. 15)
Kletterausrüstung (incl. Helme)

Stationsbetrieb
Stationskarten

Schluss:
Austausch der Erfahrungen und festhalten der Ergebnisse an der Wandzeitung

Gruppengespräch
Wandzeitung

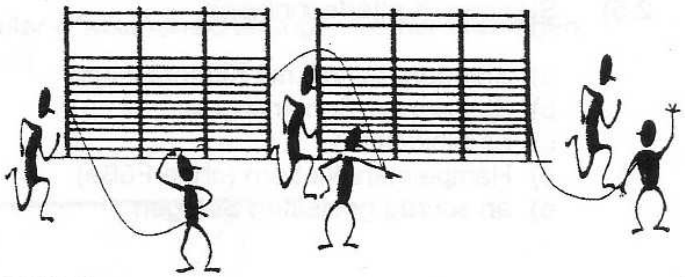
Sollte zusätzlich eine Kletterwand verfügbar sein, dann kann die Unterrichtseinheit beliebig erweitert werden. Der Bereich 'Kletterspiele' bietet zahlreiche Möglichkeiten, die Handlungsfähigkeit beim Klettern spielend zu verbessern!

Eine (mögliche) Fortbildungseinheit

Erprobt im Rahmen des Impulsseminars der UNION seit September 2001 in St. Pölten

1) Aufwärmen:

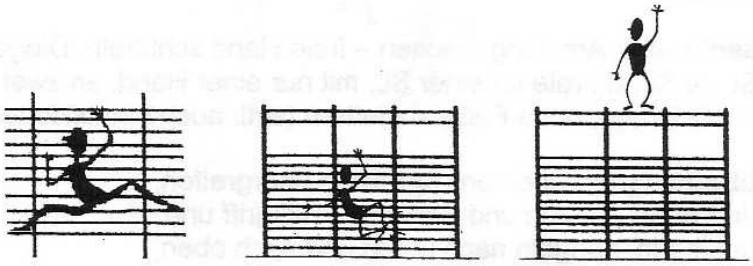
1.1) mit Kletterseilen
1.2) mit Langbänken



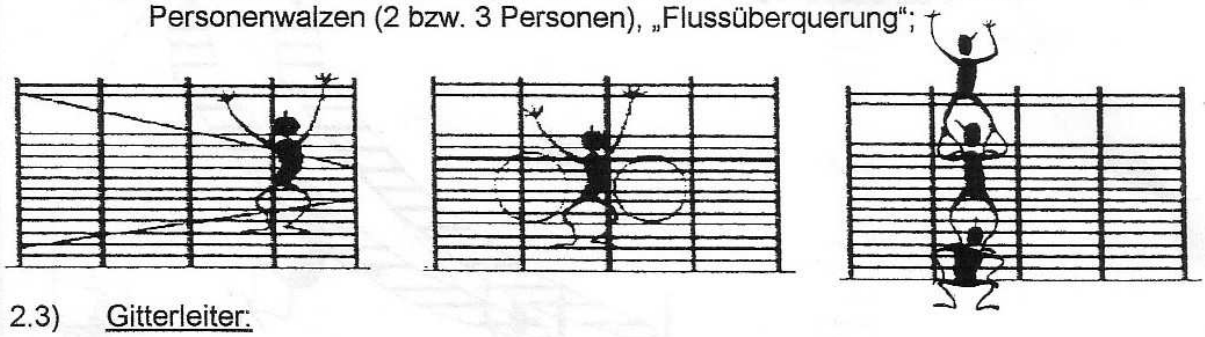
2) Klettereinrichtungen im Turnsaal:

2.2) Sprossenwand:

a) **Greifen und Steigen:** Affenklettern, Passgangklettern, Kamm-, Rist- und Zangengriff, einarmig, seitwärts, verkehrt, überkreuz, drehen, nur an Teilen, Totpunktgreifen aus der Froschstellung, Klettern in Seitlage-Kreisel, nur mit 4 bzw. 3 Fingern, aufstehen auf der letzten Sprosse;

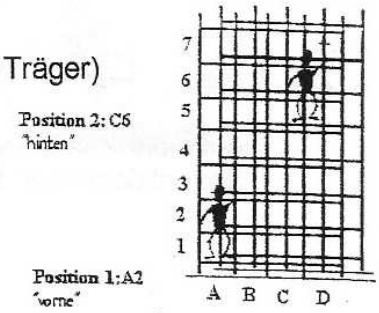


b) **Hindernisklettern:** Klettern am Seiltrichter, Achterschleifenklettern, Personenwalzen (2 bzw. 3 Personen), „Flussüberquerung";



2.3) Gitterleiter:

a) Gorillajagd (mit der schlechten Hand werfen)
b) Kaminklettern (Füße an Sprosse bzw. nur am Träger)
c) waagrecht hochklettern
d) Spiegelbildklettern
e) der Holzwurm
f) Schach
g) Materialseilbahnstaffel

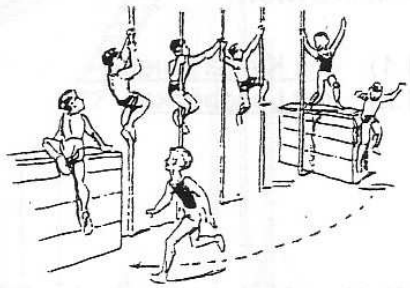


2.4) Sprossenleiter:

a) **überhängend bis waagrecht:** aufrechtes Auf- und Absteigen, Hände greifen an Sprossen bzw. Holmen, beim Weitergreifen Sprossen auslassen, Kammgriff (Untergriff), Wechsel zur benachbarten Leiter (auch mit „foothooks"), unten hochklettern – seitlich hinaufklettern – aufrecht absteigen, Füße haken in Sprosse ein (Rastposition), beidarmig weitergreifen, extreme Längenzüge, dynamische Züge mit Fixieren;

2.5) Stangen (Klettertechniken):

a) Standardtechnik mit Kletterschluss
b) Klettern mit Sohlenschluss
c) Kaminklettern
d) Hampelmannklettern (ohne Füße)
e) an schräg gestellten Stangen



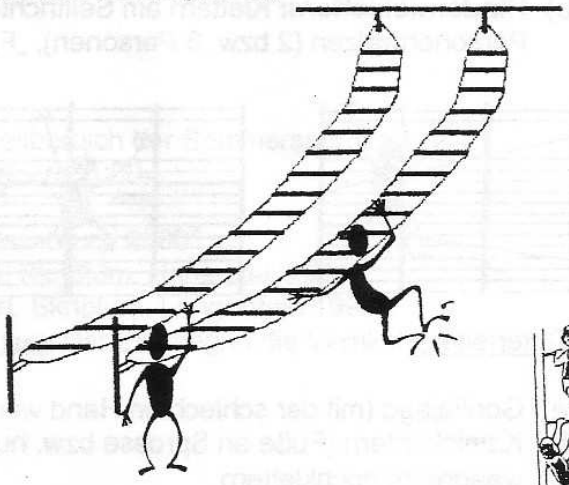
2.6) Seile (Haltekraft-Schwingen):

a) von Kasten zu Kasten schwingen (Staffel, Rekordversuch)
b) Transportschwingen
c) Überquerung der „Haischlucht": Weitenversuch in den Weichboden

2.7) Strickleiter:

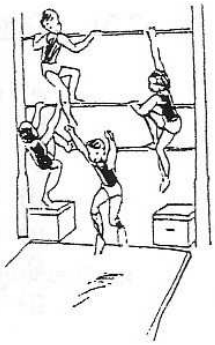
a) senkrecht: Arm lang machen – freie Hand schütteln, Diagonale von SL zu SL, Spirale an einer SL, mit nur einer Hand, an zwei Leitern hochklettern, ohne Füße abklettern (evtl. auch hinaufklettern):fixieren;

b) überhängend: mehrere Sprossen übergreifen, Eindrehen, Rasten und Schütteln, Ristgriff und Kammgriff, hangeln nach unten und nach oben, statisches und dynamisches Weitergreifen, Überkreuzzüge



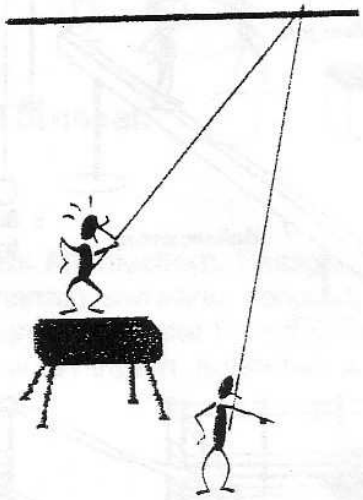
2.8) Reck:

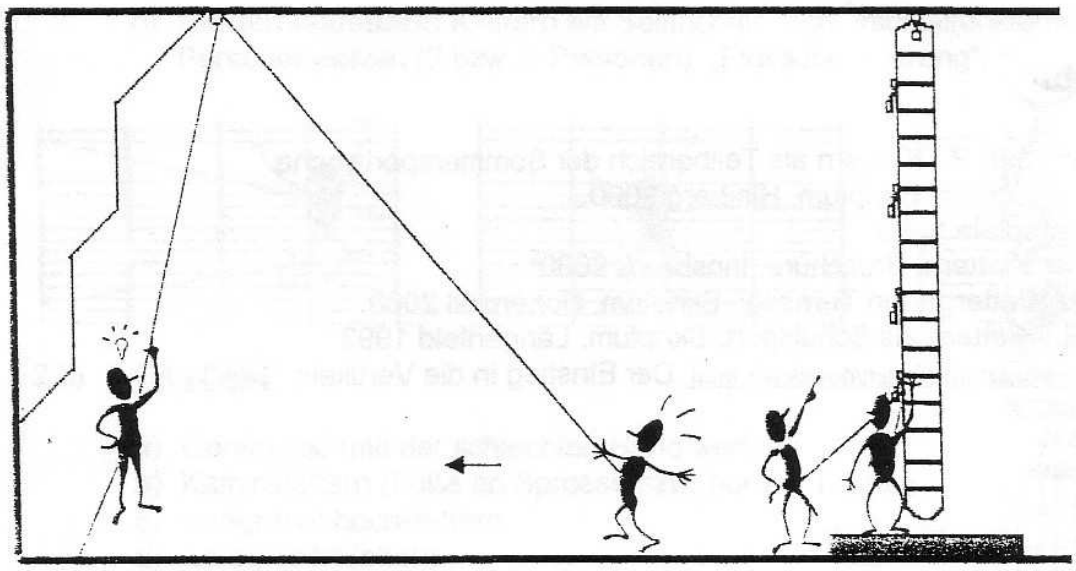
Mit mehreren Stangen zur „Klettertreppe" umfunktionierbar. Übungen siehe Sprossenwand.



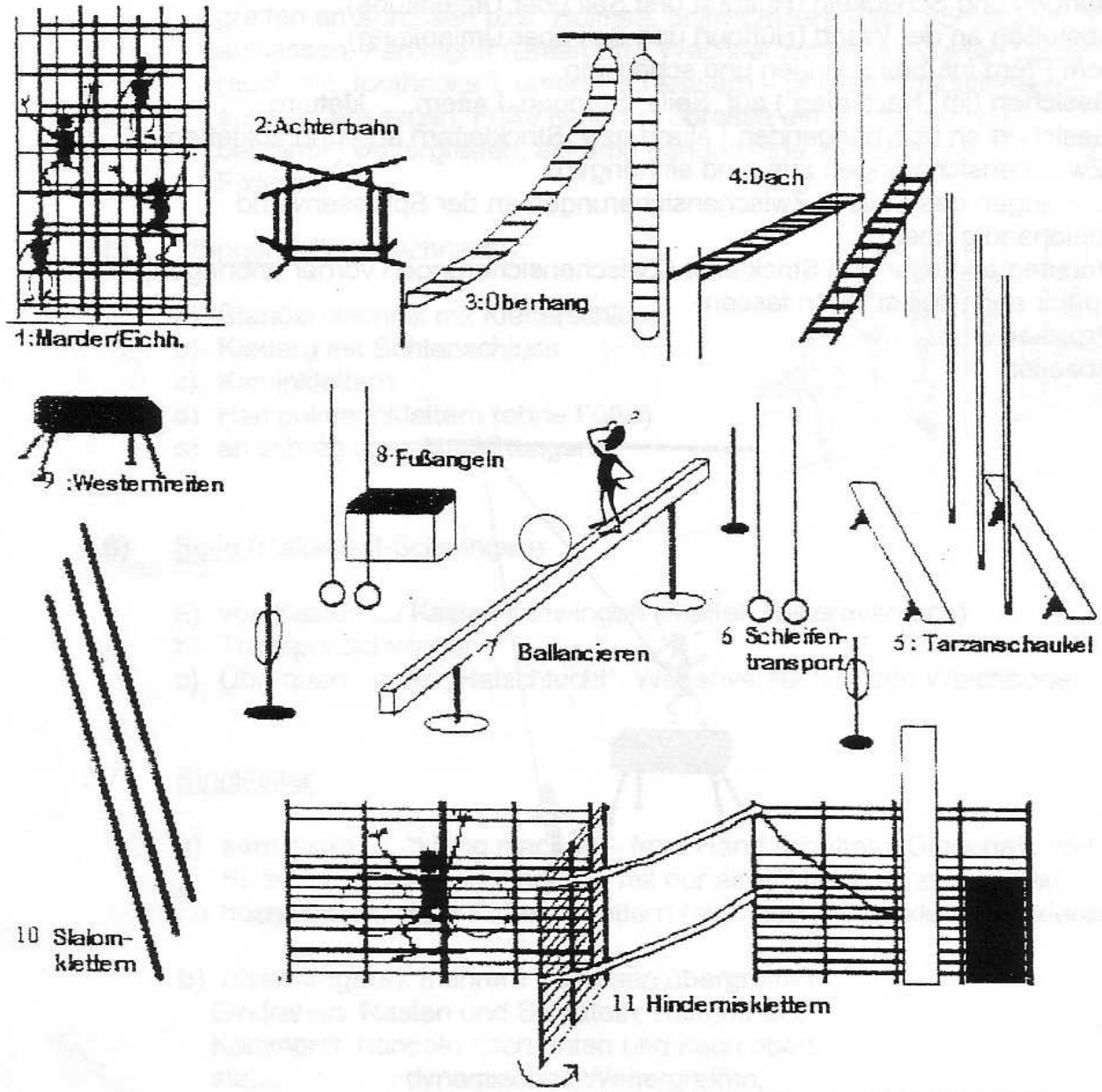
3) Klettern mit Seilsicherung

a) Hängen und Schaukeln (Hüftgurt und Seil über Umlenkung)
b) Abstoßen an der Wand (Hüftgurt und Seil über Umlenkung)
c) vom Pferd ins Seil springen und schaukeln
d) Gesichert (im „Nachstieg") auf Seile, Stangen, Leitern,.... klettern
e) Gesichert an überhängenden Leitern bzw. Strickleitern auf- und abklettern (Zwischensicherungen aus- und einhängen)
f) Einhängen des Seils in Zwischensicherungen an der Sprossenwand (beidhändig üben)
g) Vorstieg an Leiter und Strickleiter (Zwischensicherungen vorher anbringen, später auch selbst legen lassen)
h) Prusiken
i) Abseilen

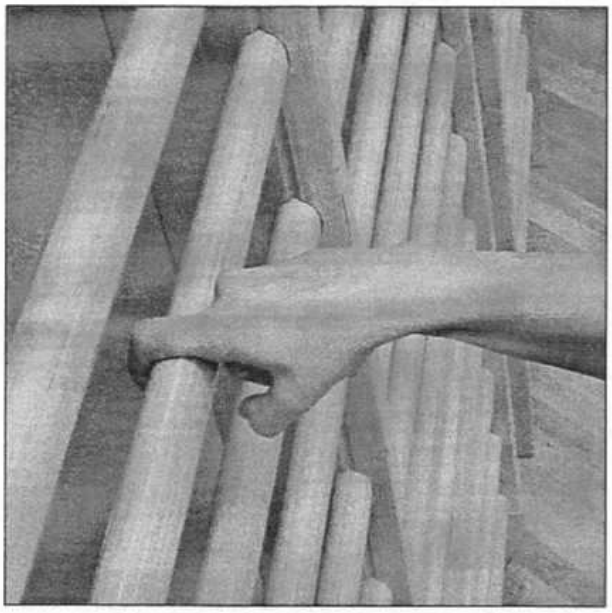




4) Vorschlag für einen Kletterparcour



ANHANG



Alternatives Klettertraining ist eine spielerische Form des Klettertrainings in einer Turnhalle ohne die Zuhilfenahme von künstlichen Wandkonstruktionen und Klettergriffen.
Es soll die Möglichkeit aufgezeigt werden, den Themenbereich Klettern unter Einbeziehung vieler kletterspezifischer Technikelemente und Spielformen für die Schule zu organisieren.
Klettern stellt eine in besonderem Maße für Kinder und Jugendliche attraktive Bewegungsform dar, die Kraft, Beweglichkeit und Koordination schult, die Mut, Spannung und Vertrauen anspricht, die zu einer vielseitigen Bewegungs- und Körpererfahrung beiträgt und die vor allem Spaß macht.
Im folgenden werden wichtige Klettertechniken, deren Simulierung bzw. Umsetzung in der Turnhalle und Spielformen erläutert. Eine Fortsetzung dieser Serie erfolgt in einer der nächsten Ausgaben von „In Bewegung".

1. Wandklettern - Sprossenwand

Sind genügend Griffe und Tritte vorhanden, stellt Wandklettern die grundlegendste und einfachste Form des Kletterns dar.

Übungs- und Spielformen:

Die wichtigste Klettertechnik ist die Dreipunkttechnik; d.h. drei Gliedmaßen sind an der Wand fixiert, während eine Hand oder ein Fu weiter bewegt wird. Ein Gleichgewichtsverlust durch Kippen oder Pendeln kann somit verhindert werden.

- Klettere in dieser Dreipunkttechnik entlang der Sprossenwand. Ausführung: runde „ästhetische" Bewegungen; klettere im Zeitlupentempo; blind klettern (Augen verbinden).

Bei sog. Quergängen gibt es zwei Tritttechniken: Nachtreten (der eine Fuß folgt dem anderen) und Kreuzschritt (das Spielbein wird gekreuzt vor oder hinter dem Standbein vorbeigeführt). Das gleiche gilt auch für die Arm

- Klettere mit Dreipunkttechnik und Kreuzschritten. Steige nur mit den Zehenspitzen bzw. den Fußballen auf die Sprossen, die Fersen sind von der Wand möglichst abgewandt. Die Bewegungsrichtung sollte bei allen Kletterübungen variiert werden.

Grifftechniken: Beim Felsklettern kann nur selten ein Klammergriff (bzw. Affengriff: Finger und Daumen stehen einander gegenüber) angewendet werden. Üblicherweise sind die Fingergelenke gleichmäßig gebeugt, die Handfläche ist durch die Muskelspannung leicht hohl und der Daumen unterstützt die Haltearbeit. Beim sog. Untergriff zeigt die Handfläche nach oben.

- Klettere den Quergang mit verschiedenen Grifftechniken („normaler" Griff, Untergriff und Klammergriff).

Übungssteigerungen:

- Klettere nur mit Klammergriffen an den Holmen der Sprossenwand. (siehe Foto 1)

Foto 1: Klammergriff (Foto: Hollauf)

- Klettere nur mit Griffen an der Oberkante der Holme. (siehe Foto 2)

Foto 2: Griff an Holmoberkante (Foto: Hollauf)

- Klettere nur mit Untergriffen und versuche dabei möglichst tief zu greifen.
- Klettere eine gewisse Strecke nur mit einer Hand.
- Gestalte eine Übungsverbindung, die die Nachkommenden in gleicher Weise bewältigen müssen. Variiere dabei auch die Kletterhöhe an der Sprossenwand.
- Greife nur mit zwei bzw. einem Finger. (siehe Foto 3)
  Im Fels ist das bei sog. Fingerlöchern notwendig.
- Greife und steige immer gleichzeitig mit der rechten Hand und dem linken Fuß bzw. umgekehrt (diagonal), auch überkreuzen, variiere dabei die Höhe.

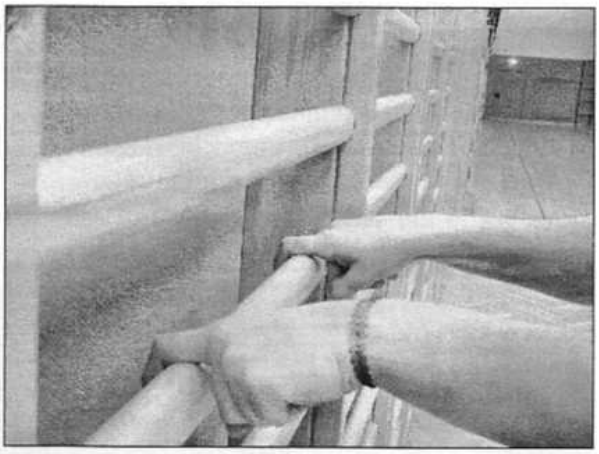


Foto 3: Zweifingergriff (Foto: Hollauf)

- Klettere im Passgang (rechter Fuß und rechte Hand gleichzeitig).
- Greife gleichzeitig mit beiden Händen und dann springe mit beiden Füßen.

Schwierige Übungsformen:

Auf eine Absicherung des Sturzbereiches durch Matten ist zu achten!

- Klettern mit Druck und Gegendruck: Die Handflächen werden seitlich auf die Holme gedrückt (auf Reibung- siehe Foto 4). Die Finger sind dabei gestreckt; d.h. kein Umklammern der Holme von hinten! Um einem Gleichgewichtsverlust vorzubeugen, ist auf eine seitliche Verlagerung des Körperschwerpunktes vor dem Weitergreifen zu achten.

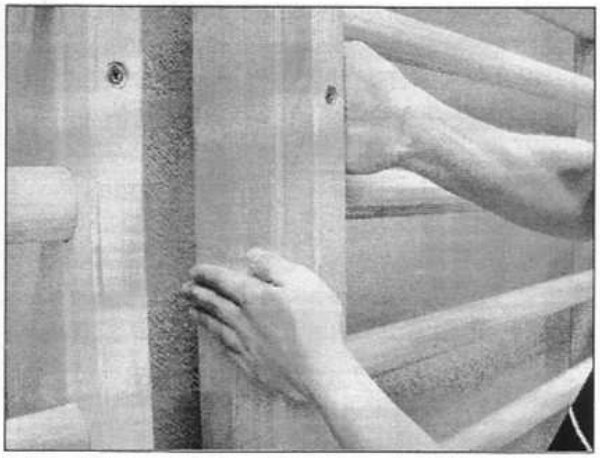


Foto 4: LKlettern mit Druck und Gegendruck (Foto: Hollauf)

- Sprungklettern: Springe mit allen vier Gliedmaßen gleichzeitig seitlich weiter. Bleibe am Anfang mit den Füßen auf der untersten Sprosse!

- Klettere im Passgang und drehe dich zwischen jedem Hand- bzw. Fußwechsel um 180 ° um (d.h. einmal schaut die Körpervorderseite und einmal der Rücken in Richtung Sprossenwand). Versuche diesen Wechsel rhythmisch und rund zu klettern.
- Versuche die oben beschriebenen Drehungen mit nur einer Hand zu klettern.

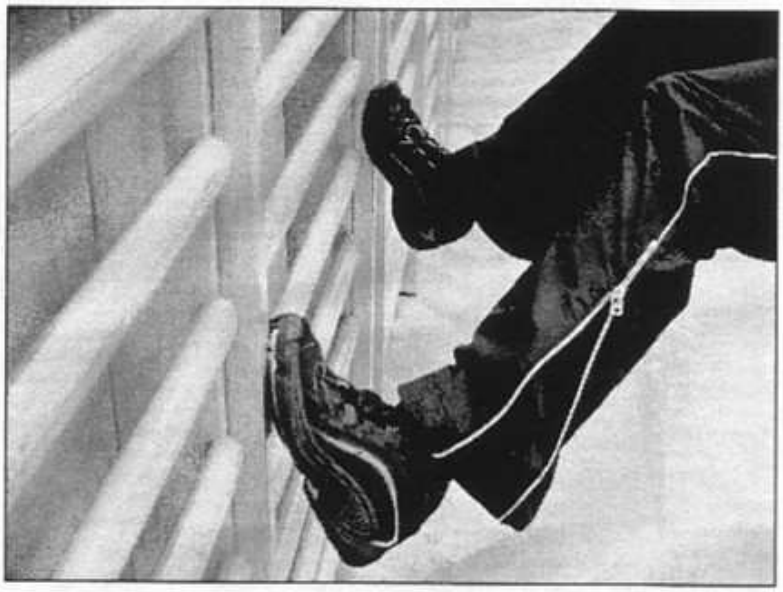


Foto 5: Pianzen (Foto: Hollauf)

- Piazen: *Das ist eine Klettertechnik, die auf Zug und Gegendruck passiert.* Steige mit den Fußballen auf Reibung ausschließlich auf die Holme der Sprossenwand (siehe Foto 5). Um genügend Druck auf die Füße zu verlagern, musst du das Gesäß dabei weit von der Wand entfernen und die Arme ziemlich strecken.
- Kletterballett: Erfinde schwierige Kletterverbindungen und lustige Positionen (z.B. Füße oberhalb der Hände, Kopf unten, usw.), die mit oder ohne Musik geturnt werden. Diese Kletterchoreographie kann von mehreren Kindern gleichzeitig oder hintereinander ausgeführt werden.

Hindernisse als Herausforderung

Für das Training motorischer Grundeigenschaften, wie beispielsweise Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination bietet das Überwinden von Hindernissen im Rahmen eines Hindernislaufes zahlreiche Variationen an. Ein Hindernislauf kann alle Muskelgruppen beanspruchen und nebenbei ein gutes Ausdauertraining sein. Er ist auch geeignet, die Schnellkraft der SchülerInnen zu verbessern. Zur Förderung der Kraftausdauer eignen sich eigene Kletterstationen in einem Klettergarten. Leider sind derartige Übungen im Turnunterricht aus der Mode gekommen. Auf der einen Seite sind viele Schüler nicht in der Lage, die Stangen oder die Seile hinaufzuklettern. Auf der anderen Seite sind herkömmliche Übungen an der Sprossenwand für Schüler oft nicht attraktiv. Komplexe Gerätekombinationen bedeuten leider oft einen höheren organisatorischen Aufwand. Vielleicht haben einige Sportlehrer auch Angst davor, nicht alle Schüler gleichzeitig in genügendem Ausmaß beschäftigen zu können.
In den folgenden Ausführungen sollen einige Stationen für Hindernisläufe und Klettergärten vorgestellt werden, die dann situationsspezifisch verwendet werden können.

1. Hindernisse mit dem Weichboden

Ein Weichboden ist ein vielseitig einsetzbares Gerät. Als erstes kann man einfach über einen am Boden liegenden Weichboden laufen, rollen, beidbeinig springen, in der Hocke darüber gehen, hüpfen oder ihn auf allen Vieren überwinden. Den nächsten Schwierigkeitsgrad würde schon eine kleine Kastentreppe (vgl. Abbildung 1) bedeuten, über die der Weichboden gelegt wird. In weiterer Folge könnte man mit einem Reck arbeiten. Die Höhe der Stange lässt sich beliebig verändern. Der Weichboden wird einfach darüber gelegt (vgl. Abbildung 2). Als Absprunghilfe könnte ein Reutherbrett dienen. In dieser Übung geht es nicht mehr nur um die Beinmuskulatur, sondern in hohem Maße auch um die Arm- und Schultermuskulatur.

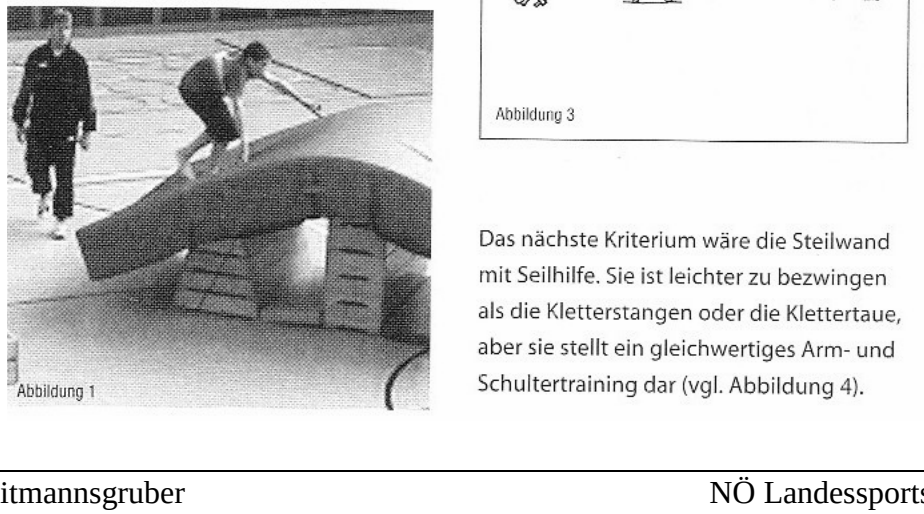


Abbildung 1

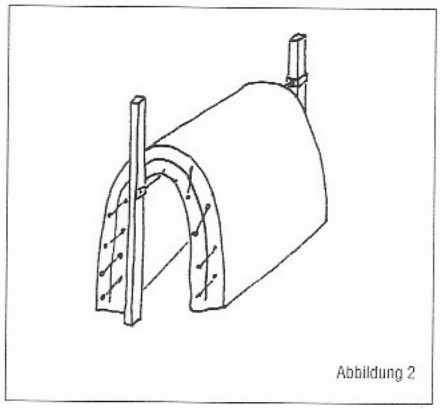


Abbildung 2

Der Lauf über die Weichbodenschanze geht in die Beine (vgl. Abbildung 3). Ein Barren und drei Turnbänke dienen als Unterlage. Ein Weichboden soll die Landung gelenkschonend machen und zugleich ein Training für die Beinmuskulatur sein.

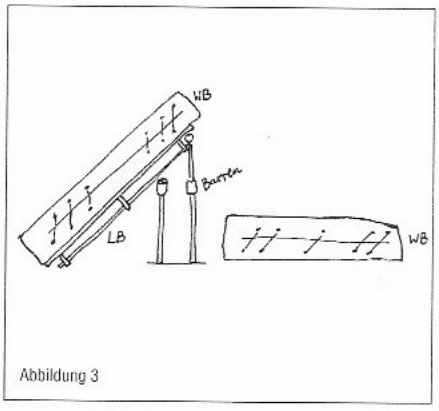


Abbildung 3

Das nächste Kriterium wäre die Steilwand mit Seilhilfe. Sie ist leichter zu bezwingen als die Kletterstangen oder die Klettertaue, aber sie stellt ein gleichwertiges Arm- und Schultertraining dar (vgl. Abbildung 4).

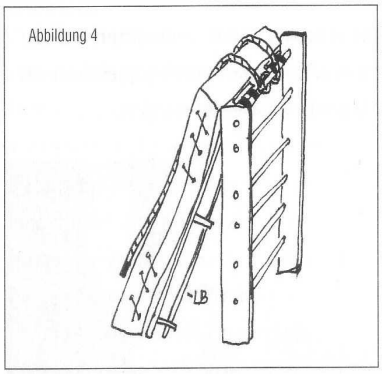


Abbildung 4

Ein hochinteressantes Hindernis ist die „Gletscherspalte" oder auch der „Kamin" (vgl. Abbildung 5). Wenn in der Nähe der beweglichen Sprossenwand keine Stützwand vorhanden ist, so muss man sich eine machen. Bei dieser Übung werden eine Vielzahl von Muskelpartien beansprucht.

Abbildung 5

Die Krönung bleibt aber die „Eiger-Nordwand" (vgl. Abbildung 6). Ein Weichboden wird an die Gitterleitern aufrecht angelehnt. Ein zweiter stützt ihn ab und dient zur Sicherung. Ein Tau wird um die Mittelsprosse gewickelt und verknotet. Beide Enden hängen lose herab. Sie stellen eine Aufstieghilfe dar. Die Schüler sollen den für sich besten Weg suchen, um die Wand zu erklimmen.

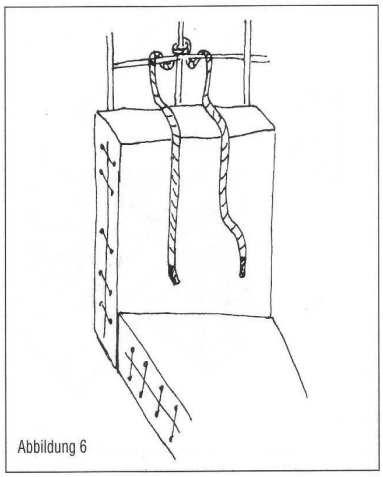


Abbildung 6

Natürlich sollte der „große Mattenberg" nicht fehlen (vgl. Abbildung 7).

Die Weichböden müssen von der Längsseite der Kästen überwunden werden. Turnbänke stützen die Weichböden und verhindern ein Durchhängen und Einbrechen. Die Schwierigkeit kann durch die Höhe der Kästen reguliert werden. Eine Variante wäre, Turnbänke als Schiefe Ebene an die Kästen zu stellen und verschiedene Bewegungsaufgaben zu stellen. („Überwinde den Mattenberg laufend, in der tiefen Hocke gehend, auf allen Vieren, nur rollend, ..."). Eine weitere Möglichkeit besteht im Achterlauf (oben drüber, unten durch).

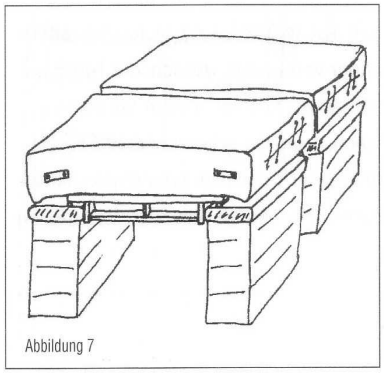


Abbildung 7

Wichtig: Die Weichbodenmatten müssen bei einigen Stationen mit Sprungschnüren festgebunden werden, um ein Verrutschen zu verhindern.

2. Die Turnbankbank als Kletter- und Balancegerät

Turnbänke lassen sich vielseitig einsetzen und mit anderen Stationen kombinieren. Herkömmliche Verwendungsformen sind darüber zu laufen, durch den Zwischenraum zu kriechen oder sie zu überspringen. Etwas aufwändiger ist der Einsatz als Schaukel. Dazu wird die Turnbank beispielsweise bei einem Reck eingefädelt und mit Springseilen fixiert (vgl. Abbildung 8). Die Turnbankschaukel kann dann gehend, auf allen Vieren oder auf einer Teppichfliese rutschend überwunden werden.

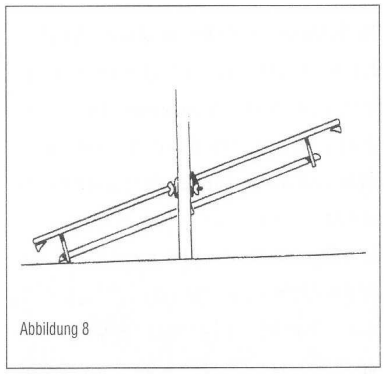


Abbildung 8

Eine sehr schwierige Balanceübung entsteht, wenn wir unter eine umgedrehte Turnbank Gymnastikstäbe legen (vgl. Abbildung 9). Dabei sollte man an beiden Enden „Bremsen" aufstellen (z. B.: kleine bzw. große Kästen oder eine ausgeklappte Sprossenwand). Besonders wenn der Parcours schnell bewältigt werden muss, können ungebremste Turnbänke zu Geschossen werden.

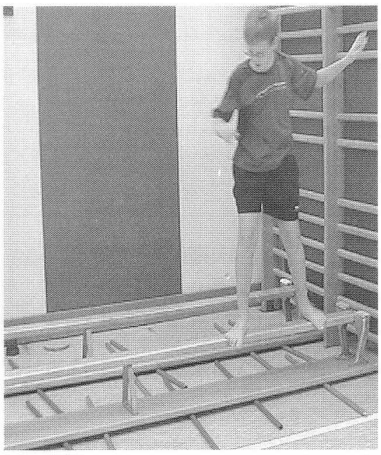


Abbildung 9

Mit Turnbänken und Schaukelringen lassen sich viele Hinderniskombinationen zusammenstellen. Die Einfachste ist, die Turnbank an einem Ringpaar mit einem Springseil festzubinden und sie in die Höhe zu ziehen (vgl. Abbildung 10).

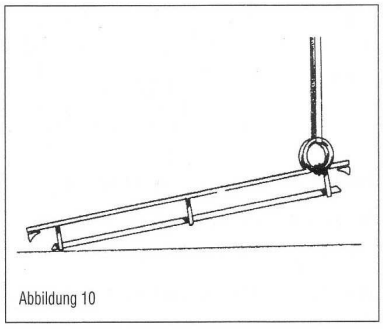


Abbildung 10

Die Schwierigkeit der Übung lässt sich durch die Höhe der Schaukelringe regulieren. Die Übung kann durch die Anweisung: „Versucht die Übung freihändig, ohne sich an den Seilen der Ringe festzuhalten." verschärft werden. Eine besondere Herausforderung für Schüler ist das „Matterhorn" (vgl. Abbildung 11). In diesem Fall steht die Turnbank senkrecht auf einem Weichboden. Sie soll erklommen werden. Anschließend können die Schüler versuchen aufzustehen. Beendet wird die Übung mit einem Sprung in die Matte. (Beine kommen zuerst auf! Achtung auf die Knie - breitbeinig!)

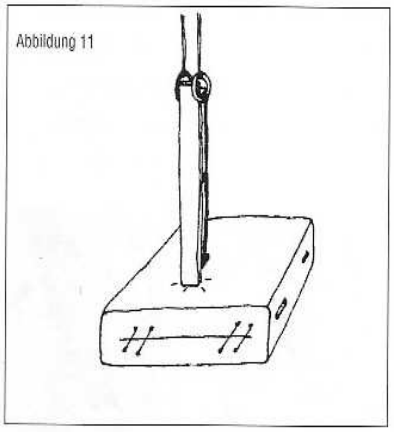


Abbildung 11

Das zweite Ende der Turnbank kann auch auf einem Medizinball gestellt werden, um die Schwierigkeit zu erhöhen. (ohne Abbildung) Man kann es aber auch an einem Barren festbinden (vgl. Abbildung 12). Die „Balancierschaukel" kann auch zwischen zwei Barren aufgehängt werden.

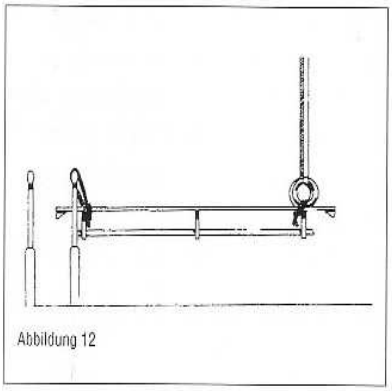


Abbildung 12

Werden drei bis vier Turnbänke mit Hilfe von zwei Reckstangen und zwei Ringpaare in die Luft gehoben, so entsteht ein „Fliegender Teppich" (vgl. Abbildung 13).

Dieser kann noch interessanter gemacht werden, indem man einen Weichboden auf die Turnbänke legt.

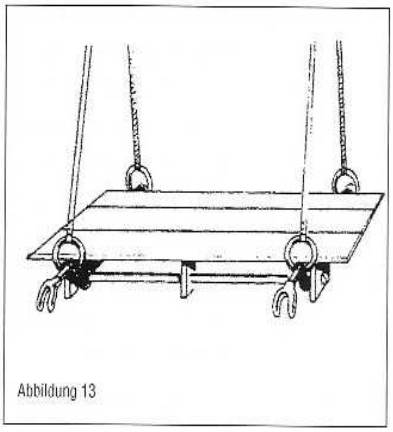


Abbildung 13

Turnbänke eignen sich besonders, um verschiedene Stationen eines Kletterparcours miteinander zu verbinden. Es können, wie in Abbildung 14, Kästen miteinander verbunden werden, die Turnbank von einem Kasten zu einer Sprossenwand, einer Gitterleiter, einem Reck, einem Schwebebalken oder einem Barren führen. Sie eignen sich auch als Aufstieghilfen.

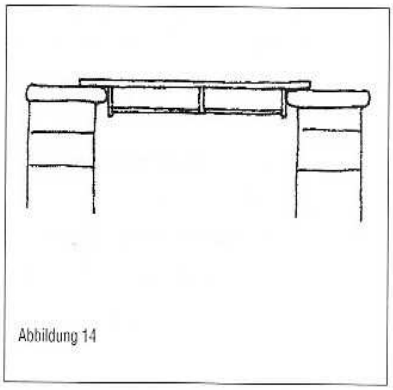


Abbildung 14

Schräg aufgestellte Leitern können über Barren führen (zwei Leitern führen hinauf und zwei hinunter - schon ist eine Brücke entstanden). Wenn man die Turnbank in die oberste Sprosse der Sprossenwand einhängt, einen Zettel auf die Wand darüber klebt und einen Kugelschreiber, Filzstift oder Bleistift an einer Schnur festbindet, so kann man schon die Aktion „Gipfelbuch" starten (vgl. Abbildung 15). Die Schüler können mit Hilfe der Arme und Beine hinaufklettern und dort ihren Namen ins „Buch" eintragen. Schwieriger wird die Übung, wenn die Beine nicht zu Hilfe genommen werden dürfen. Dafür darf eine Teppichfliese als Gleithilfe verwendet werden.

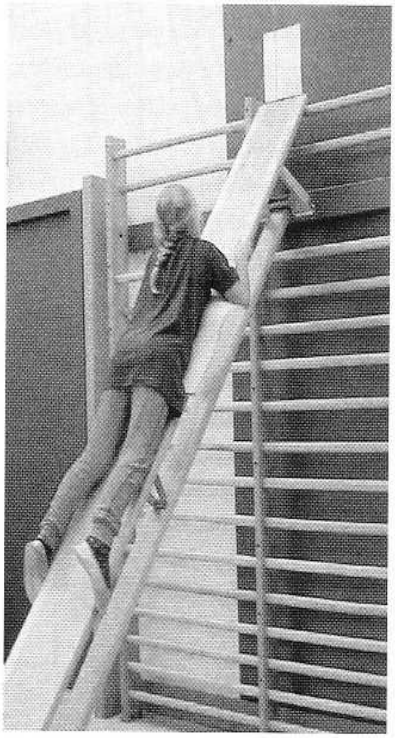


Abbildung 15

Wo man hinaufklettern kann, kann man meistens auch hinunterrutschen. Um Abstürze zu vermeiden, sollten mehrere Turnbänke nebeneinander fixiert werden (vgl. Abbildung 16). Die Höhe und damit auch die Länge der Rutsche kann variiert werden, indem z. B.: Gitterleitern, Sprossenwände, Kästen und Barren eingesetzt werden. Als Gleitmittel dient eine Teppichfliese. Die Rutsche wird zur Schanze, wenn sie in der Luft endet und der anschließende Flug auf einem Weichboden endet.

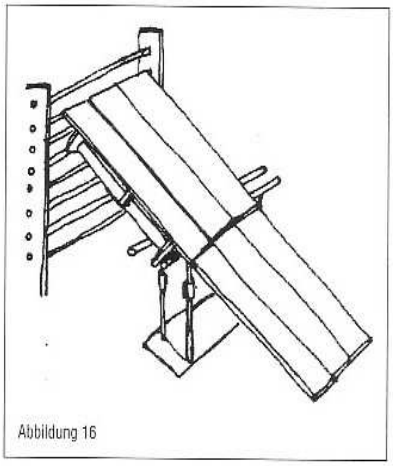


Abbildung 16

Zunächst kann man so eine Schanze sitzend hinuntergleiten, später kniend, hockend oder gar stehend. Auch hier sollte man nicht vergessen, ein Verrutschen der Turnbänke durch ein Festmachen mit Springseilen zu verhindern. Rutschen und Schanzen eignen sich besonders für Gerätekombinationen. Wird z. B. eine Sprossenwand herausgeklappt, so kann auf der einen Seite eine Rutsche und auf der anderen Seite eine armkräftigende Übung wie die „Eiger-Nordwand" (vgl. Abbildung 6) aufgebaut werden.

Eine einfache aber bestens geeignete Station für Hindernisläufe ist der „Tunnel" (vgl. Abbildung 17). Ein Weichboden wird auf zwei Turnbänke gelegt. Er kann sowohl von der Schmal- als auch von der Längsseite durchkrochen werden. Will man den Schwierigkeitsgrad erhöhen, so kann man die Turnbänke an der Schmalseite plazieren. Der Weichboden hängt dann durch. Lässt man die Turnbänke ganz weg, so werden nicht alle Schüler den Weg unter dem Weichboden durch bewältigen können. Es empfiehlt sich - wie bei allen Bewegungsaufgaben - die Übung einmal selbst auszuprobieren. Manchmal gibt es Schülergruppen, die eine derartige Herausforderung wünschen.

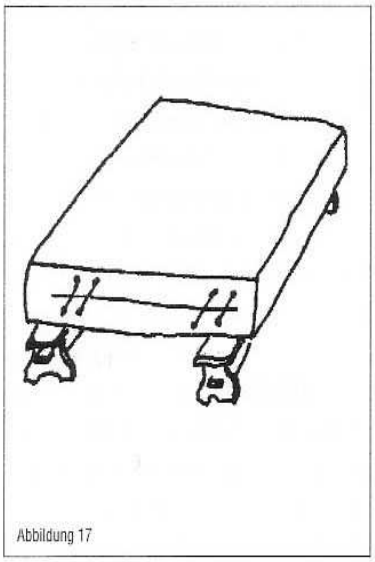


Abbildung 17

3. Weitere Hindernisse und Hilfsmittel

Natürlich können auch viele andere Geräte in den Hindernislauf oder einen Klettergarten eingebaut werden. Dazu gehören unter anderem Kletterleitern, Kletter- und Reckstangen, Kletterseile, eventuell auch eine Kletterwand. Taue können einfach gespannt sein und im Hängen oder Klettern mit Beinhilfe überquert werden oder aber doppelt gespannt sein (vgl. Abbildung 18). In regelmäßigen Abständen werden sie durch ein Sprungseil zusammengehalten. Dann kann man sie gehend, sich am oberen Tau haltend, überwinden.

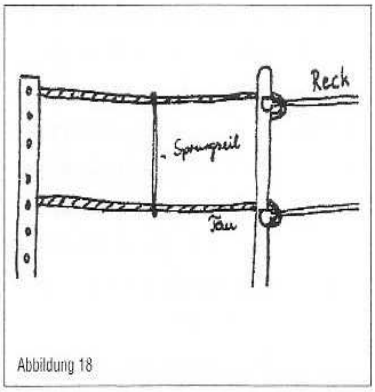


Abbildung 18

4. Stationen mit dem Barren

Der Barren bzw. auch Stufenbarren bietet viele Einsatzmöglichkeiten.
Die Station „Turnbank-Barren" als Überführung ist schnell aufgebaut (vgl. Abbildung 19) und vielseitig einsetzbar.

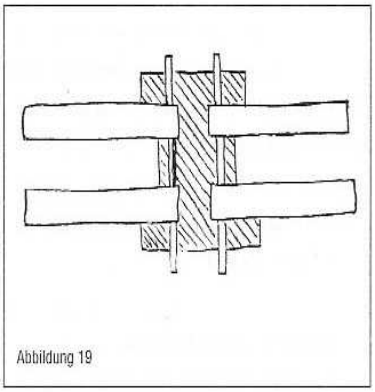


Abbildung 19

Zum einen lassen sich die Holme des Barrens leicht in der Höhe verstellen, zum anderen lässt sich der Barren fast überall im Saal aufstellen. Über den Turnbank-Barren kann auch ein Weichboden gelegt werden, der zur Schanze in einen weiteren Weichboden wird (vgl. Abbildung 20). Die beiden Holme können unterschiedlich hoch gestellt werden oder ein Stufenbarren eingesetzt werden.

Abbildung 20

Die Station kann überlaufen werden (Vorsicht! Gefährlich bei Zeitläufen!), auf allen Vieren oder in Bauch- bzw. Rückenlage mit Gleithilfe (Teppichfliese) überquert werden.

Die zweite Station am Barren, die ich vorstellen möchte, ist der „Seil-Barren" (vgl. Abbildung 21). Beim Überqueren darf entweder der Boden nicht berührt oder nur auf den festgebundenen Sprungschnüren gegangen werden.

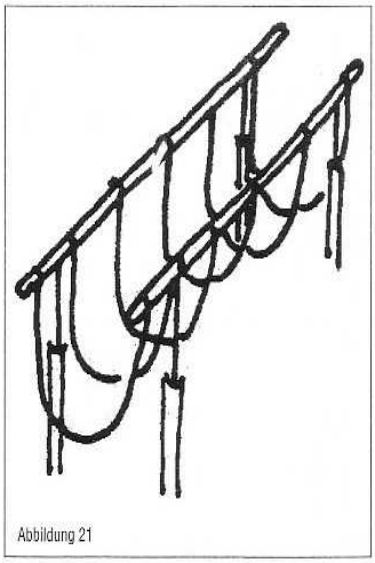
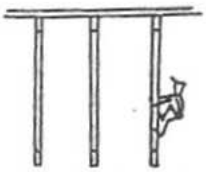


Abbildung 21

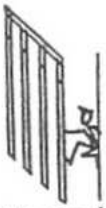
Stationsbetrieb, paarweise (beide Schüler klettern an jeweils 2 Geräten)
Belastungsdauer 1,5 - 2 min pro Station (bei 2. und 5. Wechsel nach 45 sec. oder 1 min)
Pause = Stationswechsel (ca. 15 - 30 sec.)

1.



Piazen: mit Gegendruck Stange hochklettern und „runterrutschen"

12.



Kaminklettern: zwischen Wand und Kletterstange nach oben stemmen und „runterrutschen"

11.

Bouldern: um ein Pferd ohne Boden zu berühren.

2.

Bewegungsumfang: Griffe und Tritte werden mit Stab „vorgegeben"

- a. ausreichendes Aufwärmen durch Spiele
- b. Übungen zuerst demonstrieren, dann nachmachen lassen, eventuell Korrektur
- c. mit genügend Matten und Weichböden absichern
- d. eventuell mit Musik
- e. Wettkampf innerhalb der Stationen, zwischen den beiden Schülern wirkt motivierend

- a. Spielerisches Kennenlernen der Technik. Der Spaß soll im Vordergrund stehen.

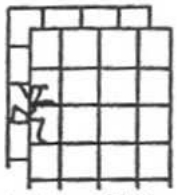
10.

Rastpositionen: Auf Gitterleiter möglichst viele no-hand-rest finden.

3.

Reibungsklettern: über schräge Langbank ohne Hände hinauf und hintergehen

9.

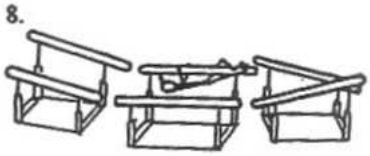


Verschneidungsklettern: mit Spreizen und Stemmen Gitterleiter hinauf und hinunter klettern

4.

Quergangsklettern: zwischen immer enger zusammenlaufenden gespannten Seilen klettern

8.



Überhangsklettern: um die Barren Runden hangeln.

5.

Bewegungsbeobachtung: vorgezeigte Kletterbewegungen (5 - 6 Züge) ohne Fehler nachklettern

6.

Foothook: mit Hilfe des Fußes bis auf die letzte Reckstange (re. u. li. wechseln)

7.

Manteln: aus dem Hang auf die Reckstange sitzen

Die alternativen „Kletterstationen mit Seil" eignen sich sehr gut, um z.B. im Turnsaal die Sicherungstechniken zu üben und zu verbessern. Sie sind für Kinder und Jugendliche attraktiv, da die ungewohnte Höhe und das „Risiko" für den nötigen „Nervenkitzel" sorgt.

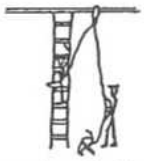
a)

Klettersteig: Fixseil ist mit Bandschlingen und Karabinern (Mastwurf) befestigt

b)

Kistenturm: sich selbst mit Bierkisten einen Turm bauen (top-rope Sicherung)

c)



Klettern an einer frei hängenden Strickleiter: (top-rope-Sichern)

d)

Prusiken am Kletterseil: (eventuell Tau) (top-rope Sichern zum Ablassen)

1. Die alternativen Kletterstationen sind als Auswahl zu betrachten.
2. Ihre Anzahl ist von Gruppengröße, Alter, „Reife", Vorkenntnissen und der Hallen- oder Geräteausstattung abhängig.
3. Die Sicherungstechniken müssen schon beherrscht werden (vgl. Kap. 5.1.1.2.2.). Weitere Info.: LARCHER/ZAK (1994)
4. Der Übungsleiter muß kontrollierend zur Seite stehen (Übersicht behalten!)
5. Mindestanzahl pro Station 2 – 3 Schüler (einer übt, die anderen sichern).
6. Belastungsdauer: individuell abstimmen.
7. Genügend Seile, Gurte, Karabiner, Schlingen und Sicherungsgeräte müssen bereitgestellt werden.

e)

Überhangsboulder an der Langbank (eventuell auch Plattenklettern) - (top-rope Sichern)

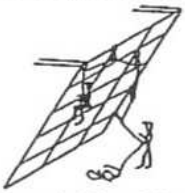
f)

Pendler: von erhöhten Punkt ins Leere (Achtung vor Rückpendler - Probe mit Rucksack

g)

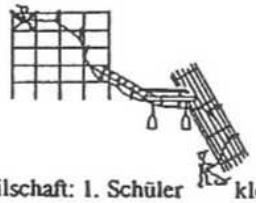
Klettern im Vorstieg: an den Tauen und oben queren. Zwischensicherungen sind vorbereitet

h)



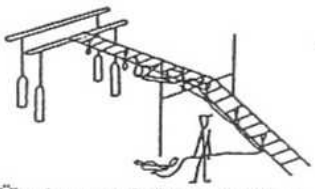
Überhängende Gitterleiter: Klettern im Vorstieg und Ablassen. Zwischensicherungen sind vorbereitet

i)



Seilschaft: 1. Schüler klettert vor, macht Stand, 2. klettert nach. Zwischensicherungen sind vorbereitet

j)



Überhang an Leitern: Klettern im Vorstieg - Zwischensicherungen sind vorbereitet- WB unterlegen

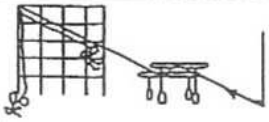
k)

Abseilen über die Gitterleiter oder Tribüne: Selbstsicherung anbringen

l)

Indiana Jones Brücke: mit Karabiner entlang eines gespannten Seils (mit Flaschenzug)

+ Seilbahn:



Material: Hms, Bandschlingen, Grigri, Steigklemme, Seilrolle

Literatur:

AHA, O. u. WIEHL, M.: Klettern spielend lernen. CD-Rom. 2003. (www.sportundgut.de)
FUNKE-WIENEKE, J.: Klettern in bewegungspädagogischer Sicht. In: Sportpädagogik. 1993.
HOLLAUF, M.: Alternatives Klettertraining. In: In Bewegung (2). Graz 2002
MITMANNSGRUBER, P.: Klettern als mehrdimensionales Sportereignis. In: Bewegungserziehung (5). Wien 2002
MITMANNSGRUBER, P.: Klettern als Teilbereich der Sommersportwoche. Skriptum. Himberg 2007
NAUSNER, E.: Hindernisse als Herausforderung.In: Bewegungserziehung (6). Wien 2001
RINGLER, D.: Klettergarten Turnsaal. Skriptum. Hohenzell 2000
SANIN, Andreas: Sportklettern in der Schule. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Innsbruck 1995
SCHÄDELE-SCHARDT, W.: Klettern Lehren-Lernen-Erleben. Aachen 2002. Meyer&Meyer
SCHIESTL, R.: Klettern als Schulsport. Skriptum. Längenfeld 1993
WITZEL, R.: Klettern als Schulsport. In: Sportunterricht (47). 1998
REDL, Sepp: Sport in der Volksschule. ÖBV. Wien 1998. S. 132, 135
KOCH, Karl: Grundschulturnen an Geräten. Hofmann. Schorndorf 1996. S. 62, 63, 64, 109
FETZ, Friedrich: Leibesübungen für 6- bis 15jährige. ÖBV. Wien 1992. S.57, 58, 111, 112, 220 - 222
FRIES, Axel; SCHALL, Ralf: Kinder-Turnen. Die Geräte lernen uns kennen. Buchverlag Axel Fries. Mülheim-Kärlich 1998. S. 63, 72, 73, 74, 78, 86, 87,
UNIONHANDBUCH