

Die Ziele der Kletteraufgaben sind gleichzeitig als Lernziele/ Lernmöglichkeiten zu verstehen:

Blind klettern (Körpererfahrung, Leistung, Wagnis):

- Verbesserung des Bewegungsgleichgewichts und des Körpergefühls (Körpererfahrung)
- Optimierung des Zugreifens auf der Basis rein kinästhetischer Steuerung (Leistung)
- Steigerung der Wagnisbereitschaft, da mangels Alternative auch Klettermöglichkeiten genutzt werden, die sonst gemieden würden (Wagnis)

Speed Klettern (Leistung, Wagnis, Kooperation):

- Förderung der Risikobereitschaft (Wagnis)
- Steigerung der Kletterfähigkeit durch das schnelle und zielgerichtete Agieren (Leistung)
- Das wetteifernde Gegeneinander und das Füreinander bei der hier anspruchsvollen Sicherungsarbeit eröffnet eine intensive soziale Erlebnisdimension (Kooperation)

Klettern in Seitposition - Eindrehen (Körpererfahrung, Leistung):

- Erfahren der ungewohnten Körperposition seitlich zur Wand und Erspüren der Vorteile dieser wandnahen Position hinsichtlich des Kraftaufwandes und des stabilen Gleichgewichts (Körpererfahrung)
- Erweiterung des Bewegungsrepertoires und Verbesserung der Klettertechnik durch das bewusste Erfahren der eigenen Position (Leistungsperspektive)

Linienklettern (Körpererfahrung):

- Gleichgewichtsschulung, Körpermitte finden, erfahren, dass breite (gespreizte) Trittpositionen nicht zwingend notwendig sind.

Klettern mit einer Lotschnur (Körperwahrnehmung):

- Bewusstmachung des Körperschwerpunktes durch ein Lotpendel
- Gleichgewichtsschulung durch das Klettern in einem stabilen Gleichgewicht, indem der KSP über die Standfläche gebracht wird.

Routenklettern (Leistung, Körpererfahrung, Wagnis, Kooperation):

- Erweiterung des Bewegungsrepertoires, da zum Bewältigen der Route verschiedene Klettertechniken erforderlich sind (Leistung)
- Erfahren unterschiedlicher Körperpositionen, die beim Klettern einer bestimmten Route erforderlich sind (Körpererfahrung)
- Zum Bewältigen der Kletterroute müssen Positionen eingenommen oder Griffe verwendet werden, bei denen es zu labilen Gleichgewichtspositionen oder subjektiv schlechtem Halt kommt. Das Einlassen auf eine solche Situation erfordert Mut (Wagnis)
- Zwischen Sichernden, Zuschauern und dem Kletternden kann es durch unterstützendes Ansagen der Griffe und Tritte zu einem regen Austausch kommen, um den Kletternden zu unterstützen (Kooperation)

Kletterspiele „Kofferpacken“ und „Ohne den Griff“ (Leistung, Kooperation, Körpererfahrung, Wagnis):

- Es können alle schon genannten Lernziele und Lernmöglichkeiten eine Rolle spielen. Je nachdem, in welche Situation die Spieler beim Klettern geraten. Ich möchte aber trotzdem die Perspektive Kooperation hervorheben, da es beim Spielen zu einem intensiven Prozess der Kommunikation kommt.

Platt an der Wand oder Luftballon im Bauch?! (Körpererfahrung)

- Der Kletternde erlebt durch Kontrastierung, welche Auswirkungen es hat den Körperschwerpunkt einmal ganz nach an der Wand zu haben (spart Kraft) und was passiert, wenn er weit außerhalb der Standfläche ist (der Zug an den Fingern erhöht sich, kraftraubend).

Methodische Überlegungen

Bei dieser letzten Stunde der Examensreihe geht es darum, für alle einen zufriedenstellenden Abschluss, mit faszinierenden Klettererlebnissen, zu finden.

In der ersten Doppelstunde in der Vertical World habe ich mir einen Überblick über die Fähigkeiten der Schüler beim Sichern verschafft. Die Schüler haben nach einer kurzen Auffrischung der Sicherungstechnik gezeigt, dass sie diese anwenden können. Daher kann ich ohne Bedenken in dieser zweiten Stunde in der Kletterhalle einen freieren Ablauf im Rahmen der Organisation wählen. Die Aufsichtspflicht ist dadurch gewährleistet, dass neben mir eine weitere Person (Fachübungsleiter des DAV, gleichzeitig Ausbildungsbeauftragter für das Klettern der Universität Kassel) die Schüler beaufsichtigt. Es war ihr Wunsch, die Routen der unteren Kletterwände auch auszuprobieren. Leider können wahrscheinlich nicht alle auf einmal unten klettern, da diese Wandbereiche häufig auch von privaten Nutzern frequentiert werden. Bei einer Gruppe mit ca. 20 Leuten würden zu viele Routen besetzt sein, was die Kletterhallenleitung ungern gestattet. Dadurch, dass die zweite Person anwesend ist, kann der Kletterbetrieb auf die oberen und unteren Wandbereiche ausgeweitet werden. Dies führt leider zu einem Auseinanderziehen der Gruppe, wodurch ich selber nicht alle im Blick haben werde und nicht bei allen meine persönlichen Eindrücke sammeln kann. Mir geht es aber primär um die Beobachtungen und Erfahrungen, die die Schüler selber sammeln sollen. Außerdem ist die Fachlehrerin anwesend, die sich zwischen den Gruppen bewegen kann. Sollte sich dieser organisatorische Rahmen als ungünstig erweisen, werde ich mich, je nach Situation, für eine Zusammenlegung der Gruppen auf eine Etage entscheiden.

Es hat sich in der ersten Stunde bewährt, einen offenen Einstieg zu wählen. Ich biete auch in dieser Stunde eine Gleitzeit, in welcher die Schüler eintreffen, Materialien ausleihen und erste Kletterzüge machen können, an. Dieses Klettern in Absprunghöhe bedarf keiner Aufsicht, da die Schüler über die Gefahren und Regeln aufgeklärt sind. Der offizielle Beginn der Stunde ist so gelegt, dass alle die Möglichkeit haben, rechtzeitig einzutreffen. Ein Schüler hat allerdings bereits schon angekündigt, dass er etwas später ankommt.

Es ist sehr wahrscheinlich, dass in der kommenden Stunde, da in der vorangegangenen nur 18 Personen anwesend waren, Schüler ohne Vorerfahrungen in der Kletterhalle teilnehmen. Daher muss ich für diese zu Beginn der Stunde eine Differenzierung einplanen. Dies geschieht indem die Schüler, die in der letzten Stunde anwesend waren, mit meiner Hilfe die Abläufe beim Sichern und die wichtigsten Sicherheitsregeln beim Klettern wiederholen. Auf diese Einstiegsphase lege ich großen Wert, da es sich hier um unumgängliche Aspekte

bezüglich der Sicherheit beim Klettern handelt. Es ist vertretbar, bzw. notwendig, hier etwas mehr Zeit zu investieren. Außerdem gibt diese Phase allen noch mal eine Bestätigung, dass sie die Sicherungstechnik richtig anwenden können. Nach diesem wichtigen Einstieg wird mit den zentralen Inhalten der heutigen Stunde begonnen. Es geht darum, vielfältige Klettererfahrungen zu sammeln, die das Klettern interessant machen. Durch die unterschiedlichen Aufgaben, die teilweise frei gewählt werden können, besteht eine Differenzierung. Eine weitere Differenzierung besteht darin, dass die Schüler die Schwierigkeit der Routen nach ihrem Ermessen aussuchen, dabei müssen sie selber entscheiden, ob sie eher zu einer leichteren oder schwereren Kletterei während der Bewältigung der Aufgaben tendieren.

Die Schüler werden angehalten ihre Erfahrungen und Beobachtungen während dem Klettern zu notieren. Dadurch möchte ich erreichen, dass sie sich diesbezüglich Gedanken machen. Ansonsten würden besondere Erfahrungen und Beobachtungen einfach als gegeben angenommen. Als letztes soll nach einem Erfahrungsaustausch das Gelernte der heutigen Stunde beim Routenklettern, was die größte Herausforderung beim Klettern ist, zur Anwendung kommen.

Abschließend Reflexion und Besprechung der Unterrichtseinheit.

Kletteraufgabe: Blind Klettern

Geht an einen Wandbereich, der euch leicht bis mittelschwer erschienen ist.

Erklettert mit verbundenen Augen diesen Wandbereich. Wendet dabei, wie üblich, die Toprope Sicherungstechnik mit Hintersicherung an.

Sicherheitshinweis:

Es muss darauf geachtet werden, dass der Kletternde nicht weiter als einen Meter, von der Umlenkung aus gesehen, nach rechts oder links abweicht. Die Sichernden tragen die Verantwortung, dass sie in einem solchen Fall den „blinden“ Kletterer wieder unter die Umlenkung lotsen.

Aufgaben:

- Bewältigt ein Stück der Kletterstrecke, indem euch der Sicherungspartner die Tritte und Griffe ansagt.
- Bewältigt ein Stück der Kletterstrecke, indem jegliche Hilfen bzw. Ansagen des Kletterpartners unterbleiben. Der Sichernde darf lediglich die Information über die noch zu bewältigenden Anteil der Kletterroute geben oder den Kletternden wieder unter die Umlenkung lotsen.

Materialien:

Tuch zum Verbinden der Augen

NOTIERT EURE **ERFAHRUNGEN** AUS DER SICHT DES KLETTERNDEN UND DIE **BEOBACHTUNGEN** AUS DER SICHT DES SICHERNDEN, DIE IHR BEIM BLIND KLETTERN MACHEN KONNTET.

Kletteraufgabe: Speed Klettern

Beim Speed Klettern geht es um das möglichst schnelle Durchklettern einer Route.

Geht zu der für das Speed Klettern ausgewählten Kletterroute:

Tabalugawand (erstes Seil direkt neben dem Ausgang)

Der Kletterer startet auf Kommando und klettert möglichst schnell bis zum Zielpunkt und läutet dort die kleine Glocke. Mit dem Anschlagen stoppt der Zeitnehmer die Kletterzeit. Die Sicherung lässt den Kletternden wie gewohnt langsam ab. Es sind alle Griffe und Tritte erlaubt.

Sicherheitshinweis:

Speed Klettern benötigt eine absolut sichere Handhabung der Sicherungstechnik, d.h. den Umgang mit dem Brems- und Sicherungsseil. Denn durch die höhere Steiggeschwindigkeit muss das Seil sehr schnell eingeholt werden. Eine Nachsicherung ist unbedingt erforderlich!!! Bevor ihr losklettert überprüft Knoten, Sicherung und Gurte.

Führt das Speed Klettern nur durch, wenn eine der Lehrpersonen in der Nähe ist und nach der Materialüberprüfung das Okay zum Losklettern gegeben hat.

Materialien:

Stoppuhr

Aufgaben:

- Stoppt eure Kletterzeit und tragt sie in die Spalte auf dem Zettel zum Speedklettern ein.

NOTIERT EURE ERFAHRUNGEN AUS DER SICHT DES KLETTERNDEN UND DIE BEOBACHTUNGEN AUS DER SICHT DES SICHERNDEN, DIE IHR BEIM SPEEDKLETTERN MACHEN KONNTET.

Kletteraufgabe: Platt an der Wand oder Luftballon im Bauch?!

Gehe zu einem Wandbereich, der dir leicht bis mittelschwer erschienen ist.

Aufgaben:

Klettere den ersten Teil der Wand mit einem Luftballon unter dem T-Shirt, ohne dass er platzt. Wenn du ca. bei der Hälfte der Kletterstrecke angekommen bist, nimm den Ballon unter dem T-Shirt heraus und klettere die weitere Strecke, indem deine Hüfte ganz nah an der Wand ist.

Materialien:

Luftballon

NOTIERT EURE ERFAHRUNGEN AUS DER SICHT DES KLETTERNDEN UND DIE BEOBACHTUNGEN AUS DER SICHT DES SICHERNDEN, DIE IHR BEIM KLETTERN MIT DEM SCHWERPUNKT GANZ NAH AN DER WAND UND WEIT ENTFERNT VON DER WAND MACHEN KONNTET.

Kletteraufgabe: Klettern in Seitposition (Eindrehen)

Das Eindrehen des Körpers ist beim Klettern in vielen Situationen zum Weiterkommen von Bedeutung. Die Seitposition wird an der Orientierung der Fußspitzen fest gemacht. Wenn beide Fußspitzen seitlich in die selbe Richtung zeigen, dreht sich unweigerlich eine Hüftseite zur Wand und der Körper ist, sobald die Schulterachse mitgedreht wird, „eingedreht“.

Sicherheitshinweis:

Keine

Materialien:

Keine

Aufgaben:

- Sucht euch einen Wandbereich zum Klettern aus, der euch leicht bis mittelschwer erschienen ist.
- Durchsteigt die Kletterroute zweimal vollständig, indem die Fußspitzen einmal in die eine und das zweite Mal in die andere Richtung zeigen.
- Welche Vorteile hat das Klettern in der Seitposition?

NOTIERT EURE ERFAHRUNGEN AUS DER SICHT DES KLETTERNDEN UND DIE BEOBACHTUNGEN AUS DER SICHT DES SICHERNDEN, DIE IHR BEIM KLETTERN IN SEITPOSITION MACHEN KONNTET.

Kletteraufgabe: Linienklettern

Beim Linienklettern sind nur die Klettergriffe erlaubt, die übereinander liegen. Damit der Kletternde sich leichter orientieren kann, ist die Senkrechte durch einen Klebstreifen markiert. Nur die Griffe und Tritte, die unmittelbar am Klebstreifen liegen, dürfen benutzt werden.

Sicherheitshinweis:

Keine

Materialien:

Keine

Aufgaben:

- Klettert die durch den Klebstreifen markierte Route und benutzt nur die Tritte und Griffe, die unmittelbar am Klebstreifen sind.

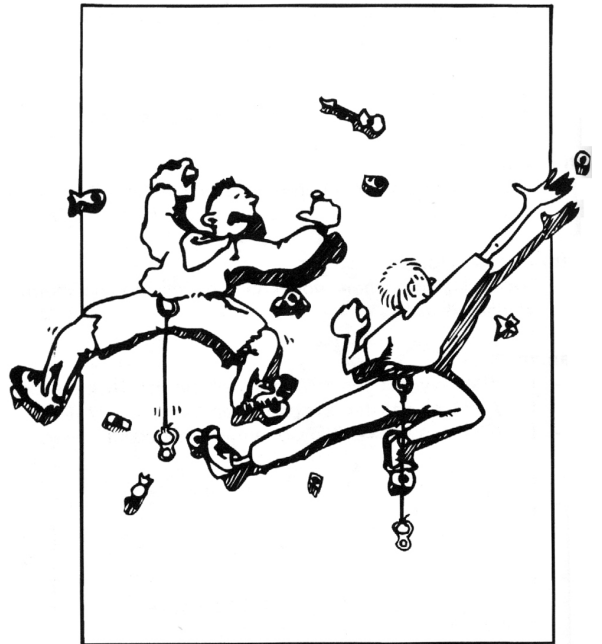
NOTIERT EURE ERFAHRUNGEN AUS DER SICHT DES KLETTERNDEN UND DIE BEOBACHTUNGEN AUS DER SICHT DES SICHERNDEN, DIE IHR BEIM LINIENKLETTERN MACHEN KONNTET.

Kletteraufgabe: Klettern mit einer Lotschnur

Beim Kletternden wird auf der Rückseite am Gurt eine Reepschnur (das ist ein dünnes Seil) befestigt, an deren Ende, ungefähr auf Kniehöhe, ein Pendel (Karabiner oder Abseilachter) hängt. Aufgabe ist es, beim Klettern darauf zu achten, dass beim Antreten das Pendel auf die Seite des Standbeins schwingt.

Aufgaben:

- Klettert zuerst einen Quergang in Absprunghöhe (z. B. in der Boulderecke) von links nach rechts (später auch noch von rechts nach links!). Der Kletterer darf so lange nicht mit seinem linken Fuß weiter steigen, bis die Lotschnur unterhalb des rechten Fußes hängt.
- Ein Beobachter sagt dem Kletternden genau, wann der Zeitpunkt erreicht ist und sich das Pendel unterhalb des rechten Fußes befindet.
- Anschließend wird diese Aufgabe in die Senkrechte übertragen.



Materialien: Reepschnur, Karabiner,

- NOTIERT EURE ERFAHRUNGEN AUS DER SICHT DES KLETTERNDEN UND DIE BEOBACHTUNGEN AUS DER SICHT DES SICHERNDEN, DIE IHR BEIM KLETTERN MIT LOTSCHNUR MACHEN KONNTET.
- BESCHREIBT DIESE KLETTERTECHNIK MIT EINEM KURZEN SATZ, IN DEM **KÖRPERSCHWERPUNKT**, **UNBELASTETES WEITERTRETEN** UND **STANDFLÄCHE** VORKOMMEN.

Routenklettern

Die Griffe und Tritte an den Kletterwänden sind nicht wahllos angebracht, sondern gezielt als Kletterrouten, jeweils in einer bestimmten Farbe, geschraubt. An jeder Route ist am Wandfuß ein kleines Zettelchen befestigt. Auf diesem steht der Routenname, die Farbe der Tritte und Griffe, die man beim Klettern verwenden darf und der Schwierigkeitsgrad. Das leichteste Niveau an einer nahezu senkrechten Kletterwand beginnt bei 3-. Mit steigender Kennzeichnung 3, 3+, 4-, 4, 4+ usw. wird die Kletterei schwerer.

Im 3. Schwierigkeitsgrad können teilweise schon mehrere Versuche für eine Stelle erforderlich sein. Beim Schwierigkeitsgrad 4 ist teilweise ein wiederholtes Einstudieren von Bewegungsabläufen erforderlich. Der 5. Schwierigkeitsgrad ist kaum mehr auf Anhieb zu schaffen.



Aufgabe:

Sucht aus der Vielzahl der Kletterrouten in der Halle eine aus, die ihr persönlich bewältigen möchtet und die euch vom Schwierigkeitsgrad angemessen erscheint.

NOTIERT EURE ERFAHRUNGEN AUS DER SICHT DES KLETTERNDEN UND DIE BEOBSACHTUNGEN AUS DER SICHT DES SICHERNDEN, DIE IHR BEIM ROUTENKLETTERN MACHEN KONNTET.

Kletterspiele

1. „Kofferpacken“

Spielregeln: Es wird ein Startgriff und ein Zielgriff festgelegt. Die Spieler klettern zyklisch nacheinander. Es besteht die Aufgabe, mit der Gruppe einen Quergang bis zum Zielgriff zu erfinden. Es dürfen nur die ausgesuchten Griffe verwendet werden! Der Kletterer macht alle Züge des bestehenden Quergangs nach und fügt einen Zug dazu, indem er 1-2 Griffe „in den Koffer packt“. Die Tritte dürfen frei gewählt werden. Die Aufgabe ist dann bewältigt, wenn der Zielgriff erreicht wird.

Variante:

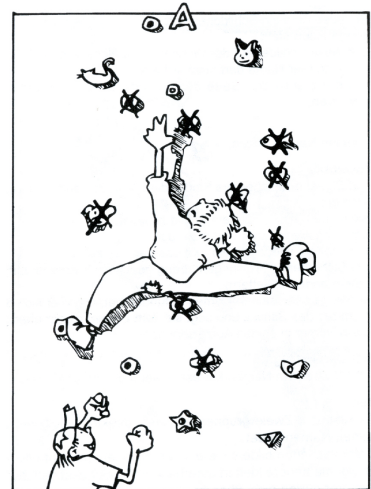
Wird ohne Zielgriff geklettert, müsst ihr euch eigene Schwerpunkte setzen. Dies könnten sein:

- möglichst interessante und abwechslungsreiche Kletterei
- eine möglichst lange Strecke
- möglichst schwer
- usw.

Spielerzahl: 2-4

2. „Ohne den Griff“

Spielregeln: Es gibt einen Start- und einen Zielgriff. Es kann im Quergang oder in der Senkrechten geklettert werden. Zwei Gegner (oder maximal 3 –4 Personen) fordern sich heraus und klettern abwechselnd vom Start- bis zum Zielgriff. Wurde die Strecke erfolgreich und ohne Absteigen bewältigt, darf ein Griff oder Tritt abgetapet werden, um diesen ausscheiden zu lassen. Hier muss allerdings strategisch so vorgegangen werden, dass man sich beim Abtappen der Griffe nicht selber die Möglichkeit verbaut, die Route durchklettern zu können. Es hat derjenige gewonnen, der am Ende die Strecke noch schafft. Es ist sinnvoll, einen Wandbereich auszusuchen, der nicht zu viele Griffe hat, denn sonst dauert das Spiel sehr lange und macht anfangs nicht so viel Spaß. Sind eher viele Griffe vorhanden, können zu Beginn auch mehrere Griffe abgetapet werden, nachdem man den Zielgriff erreicht hat. Wenn ihr fertig seid, entfernt bitte wieder die Klebstreifen von der Wand!



gewonnen, der am Ende die Strecke noch schafft. Es ist sinnvoll, einen Wandbereich auszusuchen, der nicht zu viele Griffe hat, denn sonst dauert das Spiel sehr lange und macht anfangs nicht so viel Spaß. Sind eher viele Griffe vorhanden, können zu Beginn auch mehrere Griffe abgetapet werden, nachdem man den Zielgriff erreicht hat. Wenn ihr fertig seid, entfernt bitte wieder die Klebstreifen von der Wand!

Spielerzahl: 2-4

Materialien: Tape

NOTIERT EURE ERFAHRUNGEN AUS DER SICHT DES KLETTERNDEN UND DIE BEOBSACHTUNGEN AUS DER SICHT VON AUßEN, DIE IHR BEI DEN SPIELEN/DEM SPIEL MACHEN KONNTET.

Notiere deine Erfahrungen beim Klettern und deine Beobachtungen, die du von außen machen konntest:

Blind Klettern

Erfahrungen: _____

Beobachtungen: _____

Klettern in Seitposition

Erfahrungen: _____

Beobachtungen: _____

Linienklettern

Erfahrungen: _____

Beobachtungen: _____

Kletterspiel/e (dazuschreiben welches!)

Erfahrungen: _____

Beobachtungen: _____

Speed Klettern

Zeit: _____

Erfahrungen: _____

Beobachtungen: _____

Klettern mit einer Lotschnur

Erfahrungen: _____

Beobachtungen: _____

Platt an der Wand oder Luftballon im Bauch?

Erfahrungen: _____

Beobachtungen: _____
