

Klettertechnik als mehrperspektivischer Erfahrungsraum: Grundlegende Konzepte der Bewegungslehre

Klettern in der Schule ist vor allem ein sich erproben, sich entwickeln, psychisch wie physisch, an verschiedenen Bewegungsbaustellen, die eine Kletter- und Boulderwand bietet. Innerhalb dieser Bewegungsbaustellen aus Tritten und Griffen, geht es vor allem darum sich möglichst ökonomisch und in einem stabilen Gleichgewicht befindend fortzubewegen. Hierbei ist die Lage und die Veränderung des Körpers, des Körperschwerpunktes (KSP) und der Extremitäten durch koordinative Muskelarbeit entscheidend.¹

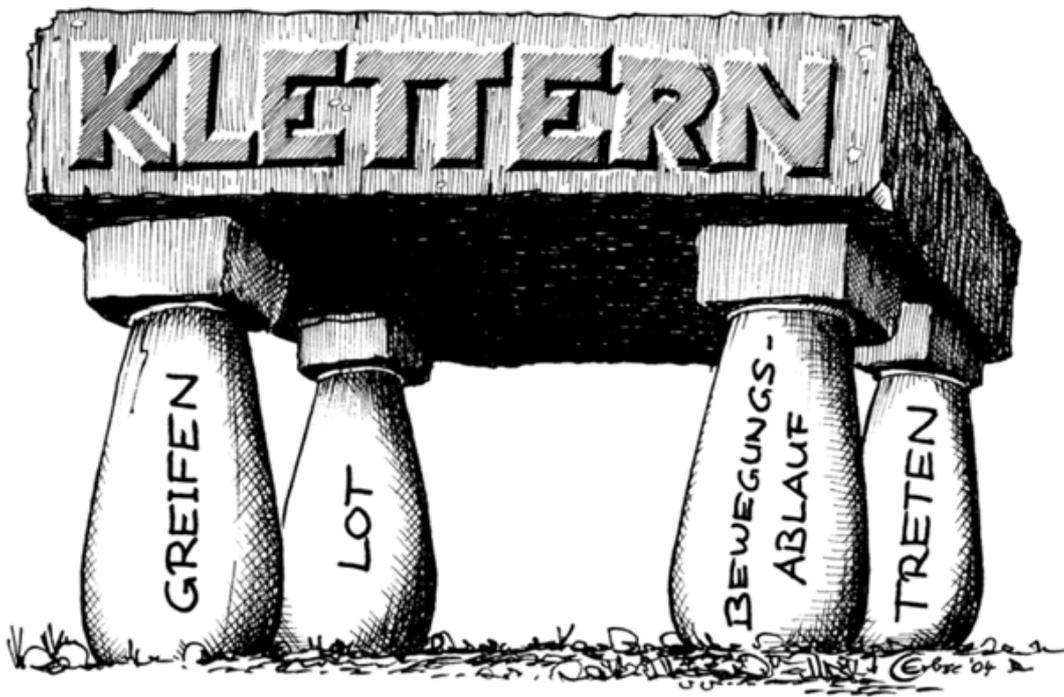
Hier wird schon deutlich, dass Klettertechniken lange nicht so normiert sind, wie dies in vielen anderen Sportarten der Fall ist. Es gibt kein definitives richtig oder falsch. Sondern eben nur eine ökonomisch oder weniger ökonomische Lösung².

Dies alles jedoch im schulischen Zusammenhang nicht ausschließlich mit dem Ziel sich hinsichtlich einer spezifischen Sportart technisch zu perfektionieren, sondern vielmehr unter einem mehrperspektivischen Ansatz gedacht, der die Elemente Leisten, Erleben, Wagen Körper erfahren, Fairness, Kooperation und Gesundheit unter den allgemeineren Begriffen, wie sie sich in den Bildungsstandards wiederfinden, berücksichtigt.³

¹ Vgl. : Klettern als Element des Sportunterrichts, Greier, Scherer, S. 2.

² Vgl. : ÖAV: Kletterspiele. S. 10.

³ Vgl. : Erlass. S. 680-682.



(Quelle; Foliensatz DAV, Hoffmann 2004)

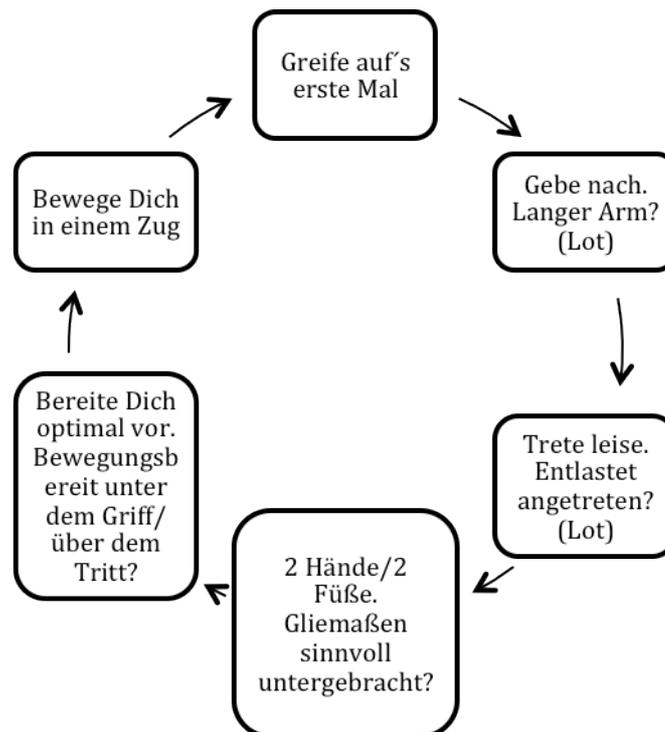
Ausgehend von den in der oberen Abbildung dargestellten 4 Säulen des Kletterns, sollen die SuS in der Schule Bewegungserfahrungen machen, die sie im Verlauf eines Lernprozesses zu immer besser situativ angepassten, ökonomischeren Kletterbewegungen bringen. In diesem Sinne verschwimmen die 4 Säulen des Kletterns in der Bewegung zu einem Ganzen. Gutes Klettern bedeutet in diesem Zusammenhang vor allem ökonomisches Klettern. Grundprinzipien in diesem Kontext sind:

- möglichst wenig Belastung auf den Fingern =
Gewicht „auf den Füßen“
- zügig (Bewegungsablauf)
- situationsangepasst (Positionierung im Lot)⁴

Hierbei bilden Greifen und Treten die Ressourcen, welche die Verhaltensweisen Lot und Bewegungsablauf verschalten:

⁴ Vgl.: DAV Bewegungslehre, Folie 8.

Gesamtkonzept der Bewegungslehre: Grundschule



(Vgl. : DAV Bewegungslehre PPP. Folie 10.)

Aus dem hier abgebildeten Schema ergeben sich drei Grundfragen, die sich auf jeweils einen Teilbereich des Regelkreises beziehen:

1. Treten und Greifen: Wo finde ich Halt?
2. Positionen (Lot): Wie finde ich Halt?
3. Bewegungsablauf: Wie komme ich von „Halt“ zu „Halt“⁵

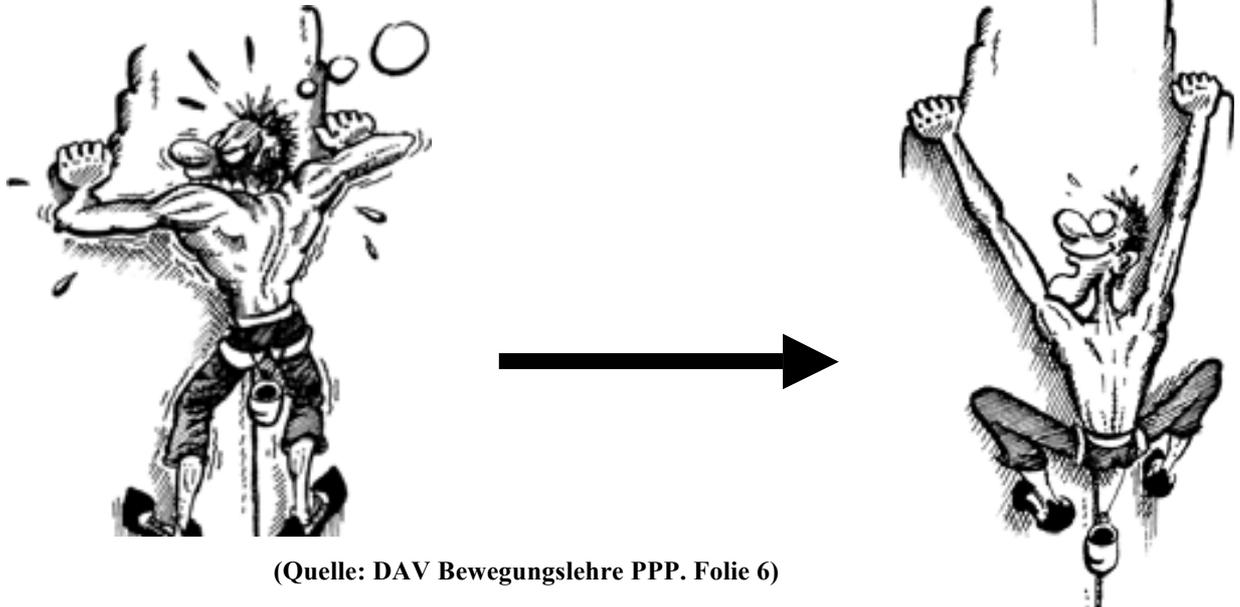
In diesem Sinne kann man zwei Entwicklungslinien/ Tendenzen bei der Auseinandersetzung mit dem Klettern unterscheiden.

Zunächst einmal eine äußere Entwicklung. Der ungeübte Kletterer klettert zunächst einmal eher „oben“. Gerade am Anfang der Kletterentwicklung, nehmen die SuS oft nur wenige Wandstrukturen wahr und versuchen zudem ihre Verunsicherung durch starkes „Dichtmachen“ im Schulterbereich auszugleichen. Dauernde Armbeugung gehört ebenfalls zu diesem Bild. Der geübtere Kletterer klettert eher von „unten“. Die Bewegung wirkt elegant, spielerisch und locker. Ursache dafür ist die präzisere Art des Greifens, Tretens und ein Klettern im Wechsel zwischen An- und Entspannung von stabiler Lotposition zu Lotposition. Das Klettern kommt zunehmend auf die

⁵ Vgl. : DAV Bewegungslehre WK, Folie 11.

Füße, wodurch zwangsläufig die Hüfte mehr und mehr zum Zentrum der Bewegung wird:

Auf die Füße kommen



(Quelle: DAV Bewegungslehre PPP. Folie 6)

Ausgehend von diesem Schema könnte es unsere Aufgabe als Lehrer/in sein, die SuS bei ihren Bewegungserfahrungen (dem von außen wahrnehmbaren Verhalten) so zu begleiten, dass sie in Kooperation mit uns und ihren Mitschüler/innen ihre Kletterkonzepte, ausgehend von ihren eigenen Präkonzepten überdenken oder weiterentwickeln. Basis hierfür ist natürlich stets die Reflexion auf Bewegung in welcher Lehrer/in und Lerner/in in einem ständigen Feedback-Prozess stehen (Beobachtung, Beurteilung, Beratung(Lehrkraft) versus Aufnehmen, Verarbeiten, Umsetzen(Lerner/in)).

Wie lässt sich nun ausgehend von diesen Gedanken zum Schema/Modell der Bewegungslehre in der Praxis ein gelungener Unterricht umsetzen, der Bewegungserfahrungen mehrperspektivisch in offenen, schülerorientierten Arrangements spielerisch vermittelt?

Zunächst einmal macht es Sinn an dieser Stelle die einzelnen Technikelemente Greifen und Treten isoliert zu betrachten, um sie dann in der Folge in die Verhaltensweisen Lot und Bewegungsablauf zu integrieren.