

Praxis Bewegungsplanung:

Aufbauend auf diesem nun reichen Klettertechnischen Fundus, gilt es nun Bewegungsprobleme zu offerieren, die eine Integration oder Anwendung bewegungstechnischer Potentials bieten und den Fokus gezielt Bewegungsplanung, beziehungsweise die Antizipation und Sensibilisierung stabiler Körperpositionen, legen.

Spielformen zur Bewegungsplanung:

Bildhauer³:

3-er Teams.

1 Spieler/in ist der „Ton“, 1 Spieler/in der „Bildhauer“ und 1 Spieler/in die „Statue“. Der „Ton“ ist blind. Die „Statue“ muss eine bestimmte stabile Position annehmen.

Der „Bildhauer“ muss durch verbale Beschreibung den Ton in die entsprechende Position bringen.

Wenn der Lehrer/in mit dem Ergebnis zufrieden ist, darf der „Ton“ die Augen öffnen.

Dirigent⁴:

Boulder mit Start- und Zielgriff.

Ein SoS klettert, der/ die Andere sagt ihm/ihr den nächsten Griff an.

Achtung: Es dürfen keine Zwischengriffe gegriffen werden und es muss links gegriffen werden.

Der Dirigent der seinen/ seine Partner/in ohne Fehler vom Start zum Ziel führt, erhält 10 Punkte.

Punktgenau⁵:

Boulderstrecken mit Start- und Zielgriff.

An den Bouldern hängen Karten die anzeigen, mit wie vielen Zügen bis zum Ziel des Boulders geklettert werden soll.

Wer schafft diese Aufgabe bei den meisten Bouldern.

³ Vgl. : ÖAV: Kletterspiele. S. 33.

⁴ Ebd. : S. 32.

⁵ Ebd. : S. 31.

Sturmtief⁶:

Alle SuS klettern einen Boulderquergang.

Sagt der/die Lehrer/in „Sturmtief“, müssen alle SuS eine stabile Position an der Wand einnehmen.

Der/Die Lehrer/in kontrolliert bei einzelnen SoS, durch leichtes Stubsen an der linken und rechten Seite der Hüfte, ob die SoS wackeln. Wackeln sie nicht, stehen sie stabil.

Slow Motion⁷:

SuS klettern einen Quergang oder eine Kletterroute im Zeitlupentempo. Die Kletterbewegung sollte in jeder Phase langsam und kontrolliert sein.

So wird sehr schön klar, ob die SuS stabil stehen oder ihr KSP falsch platziert ist.

Endposition⁸:

SuS klettern einen Quergang und sollen möglichst oft eine stabile Endposition am gestreckten Arm, breiter Fußstellung und der freien Schulter senkrecht zur Wand einnehmen. Es soll möglich sein eine Hand loszulassen und für 10 Sekunden in dieser Position zu bleiben.

Praxis Durchstiegsversuch:

Vor allem das Spiel „**Kraftwerk**“, welches bereits im Kapitel über das Klettern im Lot beschrieben wurde, eignet sich als Hinführung zur strukturierten Erstellung von Handlungsplänen im Zusammenhang mit ersten Durchstiegsversuchen von leichten oder mittelschweren Kletterrouten. Mit Hilfe dieses Spieles lässt sich die Bedeutung von Rastpositionen erklären/verdeutlichen. Gleichzeitig vertieft es noch einmal die bereits bekannten Punkte des Kletterns am langen Arm und des Kletterns im Lot, die man aus den Kapiteln Greifen und Klettern im Lot kennt.

Im Anschluss können die SuS dann in Zweier-Teams tatsächliche Durchstiegsversuche von Kletterrouten an ihrer Leistungsgrenze planen. Hierzu

⁶ Ebd. : S. 6.

⁷ Vgl. : Greier, Scherer: Klettern als Element des Sportunterrichts. S. 14.

⁸ Ebd. : S. 11.

erarbeiten sie sich gemeinsam eine Strategie für den Durchstieg einer spezifischen Route, indem sie mögliche Rastpositionen ausfindig machen, mögliche Taktiken für Klettertechniken für einzelne Kletterstellen besprechen und diese dann in der Route anzuwenden versuchen. Indem sie ferner, nach dem ersten Durchstiegsversuch, gemeinsam die möglichen Ursachen für das Gelingen oder eben nicht Gelingen analysieren.

Hier folgt nun eine Liste von Fragen, die als Grundlage der Planung eines Durchstiegsversuchs dienen können. Diese Liste kann unterschiedlich eingesetzt werden. Sie kann von den SuS im Laufe der Arbeit an einer Kletterroute selbst entwickelt werden und steht somit als Endprodukt am Ende einer ersten Einheit zum Thema: „Erstellen und Umsetzen von Handlungsplänen zur Bewältigung leichter Routen.“⁹ Im Sinne der „Nachbereitung eines Routendurchstiegs.“¹⁰

Sie kann aber auch im Vorfeld mit den SuS erarbeitet werden, auf Plakat fixiert werden und dann in der Folge als Basis der weiteren Technischen und taktischen Planung des Durchstiegsversuches dienen.

Fragen im Vorfeld können sein:

- Ist mein Kletterkönnen im Verhältnis zur Schwierigkeit der Route adäquat
- Wie ist der Verlauf der Route?
- Wo sind Schlüsselstellen?
- Lassen sich Rastpositionen auf der Basis der Steilheit und des Griffangebot ausmachen?
- Wo sollte ich, aufgrund der Kletterschwierigkeit, eher schnell durchklettern?
- Welche Klettertechniken kann man in den einzelnen Abschnitten der Route vermutlich anwenden?
- Kann ich durch die Griff- und Trittanordnung schon Bewegungsmuster für den Durchstiegsversuch entwerfen?¹¹

Trotz genauen Planens lassen sich viele Klettersituationen erst an der konkreten Stelle definitiv beurteilen. Schnell ist dann der am Boden gemachte Plan über Bord geworfen, weil sich die Situation vor Ort doch anders darstellt. Dann muss in der

⁹ Vgl. : Erlass 2003: Klettern in der Schule: Rahmenvorgaben. S. 683.

¹⁰ Ebd. : S. 683.

¹¹ Vgl. : M. Hoffmann: Sportklettern. S. 163,164.

Situation möglichst schnell der ideale Bewegungsablauf erkannt werden. Langes Zögern oder Festklammern vergeuden wichtige Kraft und können zum Scheitern des Versuchs führen. Es gilt in der Situation schnell abzuwägen, ob sich die Suche nach der optimalen, kraftsparenden Position lohnt oder es nicht sinnvoller ist, eine weniger optimale Bewegung zugunsten des Durchstiegs durchzuführen. Eben auch, weil ein in der spezifischen Situation vielleicht zunächst leichter Zug weiter oben zu ungünstigen Positionen führen kann, die sich nur schwer auflösen lassen. Dann ist es sinnvoll einen zunächst sehr schweren Zug an einer bestimmten Stelle zu Gunsten einer einfacheren Auflösung weiter oben in Kauf zu nehmen. Vorausschauendes Klettern ist daher eine der wesentlichen Fertigkeiten im Rahmen von Durchstiegsversuchen und wird durch die oben genannten Spielformen und Übungen für die SuS sinnhaft entwickelt.¹²

¹² Ebd. : S. 165-167.