

Der Turnsaal als Klettergarten

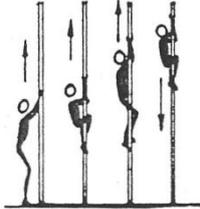
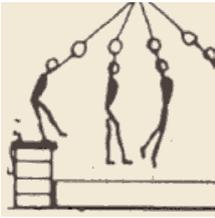
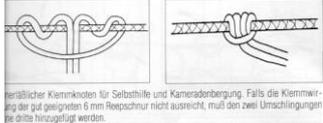


Aufwärmspiele

Seil, Spiel und Spaß	<ul style="list-style-type: none">• Seilschlagen: Das Seil (Schlange) wird knapp über dem Boden wellenartig von zwei Personen bewegt. Die anderen müssen über die Schlange laufen, ohne von der Schlange erwischt zu werden.• Seilziehen: zwei Mannschaften• Kletterseilspringen: Seil wird von zwei Personen geschwungen. Die anderen versuchen durchzulaufen, zu springen, ...• Eine Gruppe stellt sich im Kreis auf. Nun wird außen ein Seil herum gelegt und zusammen gebunden. Die Hände sind nach oben gerichtet und die Gruppe muss versuchen, das Seil ohne Benützung der Hände über den Kopf zu bekommen. Variante: Ohne das Seil mit den Händen zu berühren (Hände in Hochhalte) im Kreis gehen, fortbewegen oder springen, ohne das Seil zu verlieren...
Balancekünstler	<ul style="list-style-type: none">• Blind auf einem Bein stehen• Einbeinstand – die anderen Extremitäten werden in verschiedenen Richtungen bewegt• Ein Bein wird am Rist hinten hochgezogen (Ferse zum Gesäß). Nun versucht man mit der anderen Hand etwas vom Boden aufzuheben <p>Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, können Balancebretter oder ähnliches verwendet werden.</p>
Seil anbringen (Pendelstaffel)	<p>Zwei Teams stehen hinter einer Linie vor einer Sprossenwand, in einer Reihe hintereinander. In einer Kiste sind Seilreste deponiert, die zuerst zur Sprossenwand transportiert werden müssen und dann mit einem vorgegebenen Knoten (Ankerstich, Achterknoten, Mastwurf, etc.) angebracht werden müssen. Welches Team schafft dies zuerst.</p>

Der Turnsaal als Klettergarten

Didaktische Hinweise: Zum Ablauf dieser Parcours sei zu erwähnen, dass man sich bemühen sollte, Anreize für die Schüler zu schaffen, damit sie nach einer Wiederholung nicht gleich wieder die Flinte ins Korn werfen. Manche Stationen können/ sollen aber auch ohne Wettkampfcharakter angeboten werden. Wie man den Anreiz für mehrere Wiederholungen setzen kann, ist jeweils bei den einzelnen Stationen beschrieben. Es sollte auch darauf geachtet werden, dass jede Station unterschiedliche Schwierigkeitsgrade bereit hält.

<p>Bergsteigertest („voll auf Reibung“)</p> <p>Hier sollten zwei Bänke mit unterschiedlichen Steigungen eingehängt werden, damit sich die Schüler an den höheren Schwierigkeitsgrad herantasten können</p>	
<p>Stangenklettern</p> <p>Verschiedene Klettertechniken sollten ausprobiert werden.</p> <p>(für schwächere Kletterer) „Hinab ins Tal“: auf Kasten steigen – langsam hinunter klettern oder von Stange zu Stange wechseln – Erfolgserlebnisse!</p>	
<p>Trapez- Ringe- oder Seilschwingen</p> <p>„Schluchtüberquerung“ / „Tarzanschwung“: Schwingen von einer zur anderen Langbank (auch als Staffel; Transportschwingen: Schleifen transportieren möglich) Schwingen mit Weitsprung in Weichboden</p>	
<p>Seil-Stangen-Akrobat:</p> <p>Mit Hilfe eines Ankerstichs am jeweiligen Ende des Turnstabs und eines Prusikknotens am Seil (Tau) wird eine Verbindung zwischen den Seilen hergestellt. Die Schüler sind nun angehalten, von einem Seil zum anderen über die Turnstäbe zu klettern.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="815 1720 983 1872">  <p>Ankerstich</p> </div> <div data-bbox="1075 1749 1398 1872">  <p>Prusikknoten</p> <p><small>Verlässlicher Klemmknoten für Selbsthilfe und Kameradenbergung. Falls die Klemmwirkung der gut geeigneten 6 mm Reepschur nicht ausreicht, muß den zwei Umschlingungen die dritte hinzugefügt werden.</small></p> </div> </div>

Seilschaft in der Gitterleiter

(mit elastischem Band – nicht mit Zauberschnur aus Gummi – bleibt an den Sprossen hängen)



Gipfelbuch

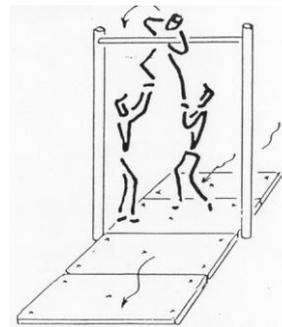
Eine Turnbank wird hochkant aufgestellt und leicht schräg an den Ringen festgebunden. An ihrem oberen Ende befindet sich das Gipfelbuch. Seitlich stehen Schüler, um den Kletterer zu sichern (bei eventuellem Sturz abfangen). Der Letzte muss das beschriebene Blatt abreißen und mit hinunter nehmen.

Bei dieser Station steht das Klettern auf Reibung im Vordergrund. Dabei sollte versucht werden, soviel von der Schuhsohle als möglich auf den Untergrund zu bringen...



Hochreck erklimmen

Hier geht es darum, in einer gewissen Zeit das Hochreck so oft wie möglich zu überklettern. Geschickte Schüler können aus dem Hang natürlich auch durch einen Hüftaufschwung das Hochreck „umklettern“



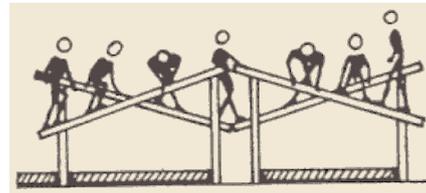
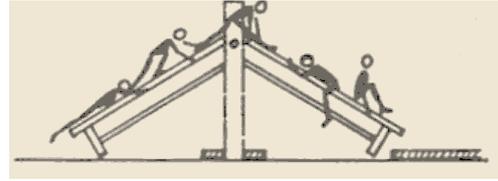
Hangeln über den Fluss

Rücklings einen Schwebebalken entlang hangeln. Es kann auch eine Bank umgedreht werden und auf Kästen gelegt werden – hier ist jedoch Vorsicht bezüglich dem Kippen der Bank geboten. Variante: Umklettern des Balkens oder eines Barrens oder einer Langbank



„bergauf – bergab“

Von Lager A müssen Gegenstände über eine Kletterstrecke (siehe Bild und weitere Möglichkeiten...) ins Lager B gebracht werden - einstecken verboten!



Bouldern an der Sprossenwand:

Mit Hilfe eines Absperrbandes oder Seilresten wird eine vorgegebene Kletterroute ausgesteckt.

Auf einer Seite hängt ein Zettel mit Rechenaufgaben (altersgerecht, aber für alle schaffbar) und am anderen Ende der Kletterstrecke müssen die Lösungen eingetragen werden.

Variante: Weitergeben von Gegenständen



Piazen - Gegendrucktechnik

Mit Hilfe der Zugkraft der Arme und dem entstehende Gegendruck der Beine versucht man sich schrittweise nach oben zu hanteln (zu piazen). Ist man oben, versucht man auf gleiche Weise wieder nach unten zu kommen.

Als Anreiz und als Kontrolle, ob man wirklich ganz oben war, kann oben ein kleiner Ball, ein Glocke etc. angebracht werden, der berührt (die geläutet) werden muss.



Spezifisches Krafttraining an der Sprossenwand

Diese Übungen können alternativ im Anschluss an den Kletterparcour durchgeführt werden oder als spezifisches Krafttraining in andere Bewegungsstunden integriert werden. Hier ein kleiner Auszug...

In der Gruppe werden verschiedene Übungen an der Sprossenwand gemacht. Um eine Pausenzeit zwischen den Belastungen zu gewährleisten und um alle Schüler (S) auf der Sprossenwand beschäftigen zu können, sollten Zweier- oder max. Dreiermannschaften gebildet werden. Währenddessen ein S arbeitet, macht der andere S Pause.

Übung 1: Die S klettern von einer Seite zur anderen in verschiedenen Varianten, quer über die Sprossenwand (Hände auf Schulterhöhe, Hände müssen oben gehalten und möglichst gestreckt bleiben (Variante - nicht höher als definierte Sprosse), nur mit einer Hand, nur mit vier Fingern, usw.

Man sollte dabei beachten, dass nicht jede neue Länge in die gleiche Richtung geklettert wird.

Übung 2: S stellen sich auf unterste Sprosse – auf Schulterhöhe mit den Händen im Kammgriff (etwas breiter als Schulterbreite) festhalten – der Körper soll nun mit Spannung (wie ein Brett) von der Wand nach hinten bewegt werden – im Umkehrpunkt ziehen sich die S wieder an die Wand.

Übung 3: Alternativ kann diese Übung im Ristgriff (Griffbreite etwas enger als schulterbreit) durchgeführt werden.

Übung 4: S stellen sich auf die unterste Sprosse (nur mit den Zehen) – auf Schulterhöhe mit den Händen im Kammgriff (etwas breiter als schulterbreit oder max. Breite der Sprossenwand ausnützen) festhalten – nun wird der Körperschwerpunkt (KS) abgesenkt. Der KS sollte dabei möglichst nahe an der Sprossenwand bleiben, wozu man die Knie am besten nach außen neigt („wie ein Frosch“). Wenn die Arme gestreckt sind, versucht man sich mit minimaler Unterstützung der Beine nach oben zu ziehen.

Diese Übung kann alternativ auch als dynamische Variante ausgeführt werden. Hierzu versucht man beidarmig seine Griffposition zu verlassen und zwei bis vier Sprossen oberhalb wieder hin zu greifen – dann wieder nach unten.

Übung 5: S stellen sich auf die unterste Sprosse (nur mit den Zehen) – auf Schulterhöhe mit den Händen im Kammgriff (etwas breiter als schulterbreit oder max. Breite der Sprossenwand ausnützen) festhalten – nun wird der Körperschwerpunkt (KS) nach hinten verlagert, wobei sich eine Hand löst und nach hinten geführt wird – beim Heranziehen sollte die gegengeleichte Schulter zu jener Hand gebracht werden, die an der Sprossenwand den Körper fixiert – diese Übung sollte natürlich auf beiden Seiten durchgeführt werden.

Übung 6: Wie Ü 3 – es wird nur die Griffposition gewechselt – dazu werden die Handflächen an die Seitenflanken der Sprossenwand gedrückt - durch Gegendruck und Reibung ist es möglich, nun den KS nach hinten und wieder nach vorne zu bringen. Dieser „Haltegriff“ kann auch verwendet werden, um die Sprossenwand von einer Seite auf die andere zu überwinden.