

## Klettern und Abenteuer im Turnsaal Pädagogische Hochschule OÖ - 2018



Markus Renner  
Norbert Zauner

**Grundannahmen zu den Übungen bzw. deren Einsatz:** Dargestellte Übungen sollen als Möglichkeit oder Gedankenanstoß angesehen und situationsangepasst eingesetzt werden. Der Schwierigkeitsgrad einer Übung bzw. das geplante Setting sollen dem Entwicklungsstand der Teilnehmer/innen entsprechen. Die Gruppengröße ist ebenfalls bei der Auswahl der Inhalte zu berücksichtigen. Durch leichte Variation der Aufgabenstellung (z.B.: Modifizierung von Regeln, Verwendung anderer Materialien, etc.) können Übungen schwieriger oder leichter gestaltet werden.

**Zentrale Kriterien zur Umsetzung von Übungen:**

1. Situationsangepasst: Keine „rezeptartige Verschreibung“!
2. Prozessorientiert: „Der Weg ist das Ziel“ – d.h. nicht das alleinige Lösen von Aufgabenstellung steht im Vordergrund, sondern der Prozess der dabei entsteht.
3. Prinzip der Freiwilligkeit: Nur selbst gewählte Herausforderungen ermöglichen eine positive Selbstzuweisung. Zwang, Gruppendruck oder Überreden, beeinflussen daher den Lernprozess negativ.
4. Reflexion: Will man mit Übungen soziales Verhalten und die Persönlichkeitsentwicklung positiv beeinflussen müssen die daraus erhaltene Erfahrungen, Emotionen, Erkenntnisse, etc. verarbeitet und interpretiert werden. Eine Nachbesprechung in Groß- od. Kleingruppen ist daher sinnvoll, um Selbstbilder mit Fremdbildern abgleichen zu können.

**Vorbemerkung zum (alternativen) Klettern im Turnsaal:**

Klettern ist ein Grundbedürfnis kindlicher Entwicklung. Es gibt wenige Bewegungsformen, bei denen Kinder ihren Körper besser kennen lernen, Körperkraft erlangen und Geschicklichkeit schulen. Klettern bietet auf einzigartige Weise Gelegenheit, selbstbestimmtes Handeln zu erlernen und persönliche, materielle und soziale Erfahrungen zu sammeln. Körperbeherrschung und Kreativität sind genauso gefragt wie Kommunikation und Hilfe untereinander. Klettern fasziniert dadurch, dass man sich freiwillig Wagnissituationen aussetzt, persönliche Freuden und Angst erfährt und lernt, damit umzugehen. Außerdem werden Kraft, Ausdauer und koordinative Leistungsvoraussetzungen verbessert, besonders die Gleichgewichtsfähigkeit. Eine Alternative für das Klettern im Freien oder an künstlichen Kletterwänden ist eine Boulderwand (siehe Anhang). Diese kann z.B. in den Pausen aber auch im Sportunterricht genutzt werden.

Besonderes Augenmerk soll bei der alternativen Nutzung der traditionellen Sportgeräte auf den Sicherheitsaspekt gelegt werden, ohne dabei die beabsichtigte Abenteuer- und Wagnisperspektive zu vernachlässigen. Die Handlungen und Übungen sollen nicht nur die sportlichen (Kletter-) Ziele erreichen helfen, sondern auch folgende Aspekte berücksichtigen:

-**Leistung:** seine eigene Leistung erleben und darüber reflektieren können

-**Gesundheit:** Fitness verbessern und ein Bewusstsein entwickeln

-**Ausdruck:** Bewegungen gestalten und zeigen

-**Wahrnehmung:** Bewegungserfahrungen sammeln und dabei die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern

## A - „Spiel(e)sammlung“

ausgewählte Praxisbeispiele zu den Themen: Orientierung, Wahrnehmung, Kennenlernen (Abbau von Berührungsängsten), Gruppendynamik

KLEINE SPIELE (wenig Material, geringer Aufwand, einfache Regeln, leicht adaptierbar)

### Warm-up-Spiele mit hoher Aktivität (vgl. Heike Tiemann, 2016)

#### \* „Das schnellste Fangspiel der Welt“

Alle spielen mit – jeder gegen jeden

Bevor die Teilnehmer/innen starten dürfen, zählt der/die Spielleiter/in von 3 bis 0 (=Ritual) – dann geht's los.

Trefferfläche ganzer Körper, bei „Rollifahrer/innen“ wird Trefferfläche definiert wie z.B.: „Fuß“. Wer gefangen ist, geht in die Hockstellung – „Rollifahrer/in“ macht sich klein durch Vorbeugen des Oberkörpers.



*Variation a:* Jeder hat 2 Leben – wird man erwischt, bedeckt man die „Abschlagstelle“ mit einer Hand, beim zweiten Mal mit der anderen Hand. (siehe Spiel „Schandfleck“)

„Rollifahrer/innen“: bekommen eine „Schwimmhilfe“ in die Hand – die Reichweite wird somit verlängert- und eine Assistentin bzw. einen Assistenten zum Schieben.

Wird sie/er abgeschlagen, erhält sie/er eine Schleife in die Hand, beim zweiten Mal „zusammenkauern“.



*Variation b:* Es gibt nur 2 Fänger/innen, welche ein rotes Band tragen – das Band wird bei gelungenem Fangen weitergegeben

*Variation c:* Weglaufende können sich in Sicherheit bringen, indem sie zu zweit zusammengehen, sich die Hände auf die Schultern legen und „ssssss“ summen solange der Atem hält – der Fänger muss sich abwenden und neu zu fangen beginnen.

### \*„Systemisches kreisen“

Jeder/jede wählt insgeheim eine Person aus, die er/sie dreimal umkreisen soll.

Alle versuchen dies auf Kommando gleichzeitig. Wer es geschafft geht in die Hocke.

*Charakter:* Aufwärm- und Kennerlernspiel, Achtsamkeit/Rücksichtnahme

*Variante:*

### „Jäger und Gejagter“

*Gruppengröße:* ab 10 Personen

*Ort:* In- Outdoor

*Beginn:* Kreisauflistung.

*Aufgabe:* Der/dem Jäger/in soll man während des aktiven Spielverlaufes (laufend) ausweichen.

*Auftrag:* Jede/r sucht sich in Gedanken („geheim“) zwei Personen aus: eine Jägerin bzw. einen Jäger und einen Bodyguard.

„Versuche nach dem Startzeichen deine Position so zu verändern, dass sich dein „Bodyguard“ immer zwischen dir und deiner Jägerin bzw. deinem Jäger befindet!“

*Variante:* ...ein Dreieck bilden

### \*„Feuer-Wasser-Sandsturm“- Varianten...

\*Sandsturm: auf den Boden hocken, Arme über den Kopf

\*Wasser: den Boden nicht mehr berühren (raufklettern, auf eine Rampe/Matte rollen)

\*Feuer in der Ecke (in die Ecke zeigen): in die gegenüberliegende Ecke rennen

\*Kaffeeklatsch: auf dem Boden setzen und in die Hände klatschen

\*Sardinenbüchse: in der Mitte des Raumes legen sich alle nebeneinander

\*Eis: sofort „einfrieren“, nicht mehr bewegen

\*Wackelpudding: den ganzen Körper schütteln

\*Platz für eigene Idee?

### \*„Fast-Food-Spiel“

Die Schüler/innen bewegen sich im Raum umher (dabei kann auch Musik gespielt werden). Irgendwann nennt der Lehrer/die Lehrerin (ev. auch ein Schüler/eine Schülerin) ein Fast-Food-Produkt (beispielsweise Toast, Hamburger, Big Mac, Pommes Frites, ...). Die Schüler/innen legen sich nun je nach Produkt in unterschiedlichen Gruppen auf den Boden:

\*Pommes-Frites: jeder **liegt alleine**

\*Toast: jeweils **Zweiergruppen** legen sich übereinander in Liegestützposition auf den Boden (einer ist der Toast, der andere der Belag)

\*Hamburger: jeweils **drei** Spieler/innen legen sich in Liegestützpositionen auf den Boden

\*Cheeseburger: jeweils **vier** Spieler/innen legen sich übereinander? auf den Boden  
...der Phantasie sind keine Grenzen bei der Einführung weiterer Figuren gesetzt...

\*Coca Cola: jeder/jede **steht alleine**

\*Salat (**alle** Schüler/innen sammeln sich)

*Hinweis:* Die Kinder haben meistens die „besten“ Ideen...

### \*Schneeflockenspiel

*Ziel(e):* Belebung bzw. Aufwärmen, Abbau von Berührungängsten, Kooperation, Einhalten von Vereinbarungen.

Je nach Gruppengröße werden „eisige Winde“ und „Sonnen“ eingeteilt. Alle anderen Mitspieler/innen sind „Wasserteilchen“. Die „eisigen Winde“ versuchen die „Wasserteilchen“ zu „Schneeflocken“ durch Fangen - mit einem Softball in der Hand - zum Erstarren

zu bringen. Die „Schneeflocken“ bleiben erstarrt stehen. Die „Sonnen“ können durch berühren (z.B. „Rückenmassage“) die „Schneeflocken“ wieder auftauen.

*Variante:* Erlösen auch durch das „Kopieren“ der „Schneeflocke“ möglich (vgl. nächstes Spiel)

*Auftrag:* Können die „eisigen Winde“ alle „Wasserteilchen“ erstarren?

*Charakter:* Abbau von Berührungsängsten, Kooperation.

### **\*„Statuenfangen“**

Wer vom Fänger nicht abgeschlagen werden will, bleibt schnell als deutlich erkennbare Statue stehen. In dieser Stellung muss der Teilnehmer/die Teilnehmerin so lange stehen, bis ein/e Mitspieler/in zum ihm/ihr läuft und dieselbe Statue nachbildet.

Wer zuvor abgeschlagen wird, ist neuer Fänger.

*Charakter:* Abbau von Berührungsängsten, Kooperation, Fairplay.

### **\*„Kuhstall“**

*Gruppengröße:* ab 10 Personen

*Ausgangsposition:* Je 3 Teilnehmer/innen. 2 bilden mit Handhaltung den Stall um die „Kuh“ herum.

*Aufgaben:* Wenn die übriggebliebene Person „Stall“ ruft, brechen die Kühe aus dem Stall aus und suchen sich möglichst schnell einen neuen Stall (ebenso die übriggebliebene Person).

Die neu übriggebliebene Person ruft jetzt z.B. „Kuh“. „Stallpersonen“ suchen sich einen neue „Kuh“ und einen neuen „Stallpartner“ („Kühe“ bleiben stehen). Die neue übriggebliebene Person ruft jetzt z.B. „Kuhstall“. Alle laufen durcheinander und bilden neue „Ställe“ um „Kühe“.

*Ziel:* schnelles umdenken und handeln üben

## **Spiele mit den Schwerpunkten Sinneswahrnehmungen und Vertrauen/Zutrauen**

### **\*„Fotoapparat“ (paarweise)**

Thema: Vertrauen- Führen - Geführt werden



A – spielt Fotoapparat und hat die Augen geschlossen

B – spielt Photograph und führt zu unterschiedlichen Motiven

5 Fotos sollen gemacht werden, wobei die Augen kurz geöffnet werden dürfen.

Anschließend kann versucht werden, die Motive in der richtigen Reihenfolge abzugehen.

Reflexion: Spiel ist auch gut geeignet für den Outdoorbereich oder im ganzen Gebäude.

Kann oder will ein Kind die Augen nicht schließen, können Augenbinden verwendet werden bzw. können die Augen mit einer Hand zugehalten werden.

*Variation:* Motive werden abgetastet – Beginn bereits im Umkleideraum – Linien werden abgegangen, bei STOPP soll erraten werden, wo man im Raum steht.

### \*RONDO- Das rote Band – elastischer Schlauch (für Gruppen einsetzbar)



*Pädagogische Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern; Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln*

Eine Gruppe von Schüler/-innen befindet sich in diesem. Die Elastizität ist so hoch, dass man sich im Schlauch **achtsam** zurücklehnen kann, und von der Gruppe gehalten wird.

*Weitere Übung/Variante:*

Jeweils zwei gegenüber wechseln die Seite – die anderen halten die Stabilität des Tuchs durch Vor- bzw. Zurückweichen aufrecht – durch dieses Wechselspiel entsteht eine Dynamik, die „mitreißend“ ist.

Das gemeinsame Sitzen im Tuch eignet sich sehr gut zum Reflektieren und für Gesprächsrunden.

Preis und weitere Infos unter:

Beispiel: [https://www.sportthieme.at/Therapie/Psychomotorische\\_%C3%9Cbungsges%C3%A4tze/Gruppen-Koordinationsspiele/art=1290048](https://www.sportthieme.at/Therapie/Psychomotorische_%C3%9Cbungsges%C3%A4tze/Gruppen-Koordinationsspiele/art=1290048)

### **B – Abenteuerliche Übungen mit Weichböden (WB)**

\*„**Mattensurfen**“ (u.a. als Vorbereitung für die Herausforderung „Matte um die Querachse drehen“)

Vorbereitung: Ein Weichboden wird aufgelegt.

Die Aufgabenstellung – der Auftrag:

Eine Person legt sich mit dem Rücken (kniert) auf den Weichboden und wird von der Gruppe gleichzeitig hüfthoch ev. auch über Kopf hochgehoben. In der Höhe kann die Person, während sich die Gruppe mit der Matte bewegt, vorsichtig aufstehen und in gebeugter Haltung „surfen“ (siehe Foto). Bevor die Person zu Boden gelassen wird legt sie sich auf den Rücken (kniert).

Sicherheitsregel:

• Gleichzeitiges Heben und Senken (durch Kommandos) vom Rand der Matte aus!

Ausrüstungsgegenstände:

Weichboden

Variationen:

1. Die Schüler/innen stemmen die Matte am Rücken liegend mit den Beinen.
2. Die Schüler/innen lassen den „Surfer“ (der am Rücken im Weichboden liegt) gleich zeitig aus geringer Höhe fallen.





**\*„Matten umkreisen“ (schwierig)**

Ein Weichboden wird von der Gruppe um die Querachse gedreht, während sich der/die „Freiwillige“ (nach Abklärung der Aufgabenstellung) um die sich drehende Matte mitbewegt.

Aufgabe:

Der Boden soll dabei von der kletternden Person nicht berührt werden.

Sicherung erfolgt durch die Gruppenmitglieder und der Lehrkraft.

**Stopp-Regel gilt.**

**\*„Die Mauer“ (Gruppenübung)**

Gruppengröße: ca. 10 Personen

Material: 2 Weichböden, Turnmatten

Ort: Turnhalle

Organisation:

Ein Weichboden wird quer stehend vor dem am Boden liegenden Weichboden angelehnt und mit je 2-3 Schüler/innen an jeder Seite fixiert. Der aufgestellte Weichboden muss stabil sein. Vor der „Mauer“ werden Turnmatten am Boden aufgelegt.

Aufgabe: Alle Gruppenmitglieder sollen die „Mauer“ einzeln in der Mitte überwinden und müssen sich dabei gegenseitig sichern und helfen. Je 2-3 Schüler/innen müssen dabei von der Gruppe zum Mattenfixieren (li und re „Mauerkante“, siehe Foto) abgestellt werden. Ein Wechsel dieser Halteteams ist nur dann möglich, wenn gerade kein Teammitglied die „Mauer“ überwindet.

Sicherheitshinweis:

Personen, die über die Mauer klettern, können plötzlich abrutschen und fallen. Aus diesem Grund müssen die restlichen (mindestens drei) Gruppenmitglieder ständig bereit sein einen Sturz (zusätzlich zur Mattensicherung) abzufangen. Es müssen also Gruppenmitglieder ständig irgendwie in Verbindung stehen, sei es zum Sichern, als Stütze oder einfach im Blickkontakt.

Variante:

-Alle Teilnehmer/innen sollen die „Mauer“ innerhalb eines vereinbarten Zeitlimits überwinden.

Ev. Fragen für eine Reflexion:

- \*Wie wirkt die überwundene „Mauer“ auf mich?
- \*Wie gut ist die Kommunikation in der Gruppe?
- \*Was hat zum Erfolg geführt?



#### **\*Mattenfall**

Ein Weichboden steht hochkant auf der Längsseite. Ein bis vier Schüler/innen stellen sich frontal (mit dem Rücken) gegen die Matte und strecken die Arme nach oben (unten). Auf ein gemeinsames Kommando hin lassen sich alle mit der Matte nach hinten fallen

#### **\*Matten-Sandwich**

2 bis 6 Schülerinnen/Schüler liegen am Bauch auf einem Weichboden. Der zweite Weichboden wird achtsam auf die liegenden Kinder gelegt. Wichtig! Die Köpfe der liegenden Kinder müssen aus den Matten raus schauen. Fühlen sich die zwischen den Matten liegenden Kinder wohl, dürfen max. 2 Kinder gleichzeitig über den Mattenberg auf allen Vieren krabbeln.

Variante: Matte auf den „Belag“ aus geringer Höhe fallen lassen.





## C - Klettern



### **Wandklettern:**

Aufgaben: \*in der *Dreipunkttechnik* (runde „ästhetische“ Bewegungen) klettern

- \*im Zeitlupentempo klettern
- \*mit Dreipunkttechnik und Kreuzschritten und/oder mit nachtreten
- \*auf den Zehenspitzen bzw. Fußballen (Fersen sind von der Wand abgewandt)
- \*„normaler“ Griff, Untergriff, Klammergriff an der Ober- bzw. Unterkante der Sprossenwandholme (mit 2 bzw. 1 Finger) vgl. Fotos im Anhang
- \*mit Untergriffen möglichst tief greifen
- \*Übungsverbindungen selber gestalten (die anderen klettern nach)
- \*Passgang, diagonal greifen/steigen, überkreuzen
- \*\*mit beiden Händen gleichzeitig greifen (KSP zur SW ziehen) und mit den Füßen gleichzeitig springen
- \*\*mit allen vier Gliedmaßen gleichzeitig seitlich weiter...
- \*schwierige Kletterverbindungen erfinden (einzeln oder in Gruppen)
- \*mit verbundenen Augen (ev. mit Spotten, geringe Höhe)
- \*„Kleidertausch“, Seilschaften, „Simon sagt...“

Material: Sprossenwand, Matten, Zauberschnüre, Reifen, Klebebänder



Genauere Beschreibung der Klettergriffe - siehe Anhang

### **Reibungsklettern (Plattenklettern):**



Hinweis: nur Fußballen oder Zehen einsetzen (Beugung im Fußgelenk)

Belastung der Füße

Körperschwerpunkt (KSP) innerhalb der Unterstützungsfläche der Füße

-Je mehr man den KSP zur „Wand“ verlagert, umso geringer wird die Reibungskraft der Füße

Aufgaben: \*auf allen Vieren (Dreipunktechnik) mit seitlicher Handhaltung, große und kleine Kletterschritte

\*mit Stützgriffen (flache Hände stützen gegen die LB), eventuell zeigt eine Hand nach unten

\*\*Körper beim Klettern nur mit den Fingerspitzen stabilisieren

Bei einer Kletterwand aus Langbänken:

\*seitlich klettern mit nachtreten, Diagonalgang, Passgang, überkreuzen

\*\*Hände gleichzeitig weiterbewegen und mit Füßen nachspringen (=Belastungswechsel Füße-Hände)

\*\*nur mit Reibung der Füße die Wand seitlich überqueren

Differenzierung: Erhöhung des Schwierigkeitsgrades durch steileren Winkel (Reibungswert fühlen)

Material: Sprossenwand, Langbänke, Weichboden, Matten, Seil/Spanngurt

### **Überhangklettern**



- Aufgaben: \*weit oder kurz greifen  
 \*mit einem Fuß hangeln  
 \*mit Foothook (siehe Foto) oder Toehook (mit Zehen einhaken)  
 \*kopfwärts, fußwärts, seitwärts hangeln  
 \*\*LB umklettern

Sicherheitshinweis:

Langbank (LB) mit der „Nasenseite“ in die Sprossenwand (SW) einhängen und mit Spanngurt (Kippgefahr) fixieren. LB-Ende in einen Kasten einhängen bzw. auflegen.

Material: SW, LB, Weichboden, Kasten, Spanngurt/Seil

### ***Kaminklettern***



Hinweis: Beim **Stemmen** (Piazzen) stützen die Füße auf einer bzw. der Rücken und das Gesäß auf der anderen Seite. Beim Hochklettern erfolgt eine Entlastung des Rückens durch die Hände. Füße kommen nach.

Hinweis: Beim **Spreizen** stützen die Füße und Hände jeweils auf der gegenüber liegenden Seite.

- Aufgaben: \*rauf- und runter klettern (weite oder enge Griffe/Schritte)  
 \*Position halten

Material: 2 Weichböden werden hinter den Gitterleitern aufgestellt. Die Trageschlaufen der WB im oberen Bereich an den Kletterstangen/Gitterleitern befestigen. Matte auflegen.

## „Gletscherspalte“ (Körper- und Raumerfahrung)



**Organisation und Planung:** 2 Weichböden werden hinter der ausgezogenen Gitterleiter senkrecht mit der jeweils **glatten** Seite zueinander aufgestellt. Trageschlaufen der Weichböden werden im oberen Bereich der Gitterleitern befestigt. Der Abstand zwischen den Weichböden muss so eingestellt sein, dass ein Kind von oben nach unten rutschen kann. Eventuell die Weichböden mit einem Spannungsgurt zusammenziehen, damit der Abstand so gewählt wird, dass ein Durchrutschen gerade noch möglich ist. Den Turnsaalboden auf dem die Weichböden aufgestellt sind mit Matten auslegen. Beim Aufbau der „Gletscherspalte“ auf organisatorische und sicherheitstechnische Aspekte achten.

**Beschreibung:** Je ein Kind rutscht **mittig** durch die „Gletscherspalte“. Brillen sind abgenommen. Turnschuhe sind ausgezogen. Gesicht zur Seite gedreht. Füße voran. Erst wenn das Kind die „Gletscherspalte“ verlassen hat, steigt der/die Nächste nach oben.

**Achtung:** Aufstieg durch Matten sichern! Ablauf überwachen!

**Ziele:** Sich in die „Gletscherspalte“ rutschen trauen. Sich überwinden. Mut zeigen. Entscheidung treffen. Wahrnehmung verbessern.

**Erfahrungen aus der Praxis:**

Manche Kinder bewältigen die Aufgabe ohne zu zögern. Andere wiederum zeigen Unsicherheit und es bedarf einiger Überwindung sich in die „Gletscherspalte“ zu „stürzen“. Ich empfehle diese sehr motivierende Station als Teil eines Abenteuerparcours oder einer Bewegungslandschaft aufzubauen.

## Prusiken (Kletterstangen, Taue)





Voraussetzungen: Prusikknoten mit Bandschlingen (aus dem Fachhandel, Beispiel: <https://www.sport-thieme.at/Bandschlinge>)

Organisation: Je eine Bandschlinge an 2 Stangen mittels Prusikknoten einbinden, sodass 2 Trittschlaufen entstehen. Mit Matten sichern.

Partner oder Team unterstützt den/die Kletternde(n) - Footwatcher.

Aufgaben: \*Prusiken bis zur vorgegebener Höhe durch ständigen Belastungswechsel und verschieben der Schlingen.

\*Prusiken ohne Sicherung bis 3m Höhe und abprusiken.

\*Die Schlingen ev. nur an einer Stange/einem Tau anbringen.

\*Gegenstände transportieren als Zusatzaufgabe.

Organisationsformen Stangenklettern siehe Anhang.

## D - Trendsport „ Slackline“

"Slackline" wörtlich zu übersetzen, fällt zunächst nicht ganz leicht. "Slack" bedeutet soviel wie schlaff, entspannt und "line" Schnur oder Leine. Der wörtlichen Übersetzung nach handelt es sich also um eine schlaffe Leine, auf der immer mehr Jugendliche und faszinierte Erwachsene auf und ab gehen.

### Material

Im Sportfachhandel gibt es ein komplettes „Slackline-Set“ zu kaufen. Dieses Set besteht aus einem Flachband mit eingenähter Schlaufe und einer Ratsche (zum Spannen), was die Bedienung und den Aufbau erheblich erleichtert hat.



Es ist aber auch möglich, ein Flachband ohne Hilfsmittel (Wickelanschlag) zu spannen.

### Spannen mit dem Ratschensystem

Alle kommerziellen Sets beinhalten Ratschen aus dem Industriebereich, wie sie bei Spanngurten benutzt werden. Zusätzlich benötigt man hier nur noch die Ratsche, die meist eine textile Schlaufe eingenäht hat. Die Anwendung ist relativ simpel: man

fädelt die Leine bis zum Anschlag durch die Schlitzwelle und zieht erst per Hand so fest es geht. Dann beginnt man mit „Ratschbewegungen“ die Leine zu spannen. Bei jedem gekauften Set ist auch eine Aufbauanleitung beigelegt. Bei Flachbändern funktioniert das Ratschensystem recht gut, auch mehrmaliges Nachspannen geht problemlos.

Wichtig: Die Ratsche sollte genau auf die Breite des Bandes passen, da sonst die Leine schief gewickelt werden kann und an den Kanten beschädigt wird.

## Sicherheit

Die Befestigung der Slackline ist nur an geeigneten Anschlagpunkten durchzuführen. Aufbauhöhe unter Schritthöhe beachten

(vgl. [http://www.bewegung.ac.at/fileadmin/recht/Ergaenzungen\\_Risikominimierung\\_bei\\_Low\\_und\\_High\\_Elemente.pdf](http://www.bewegung.ac.at/fileadmin/recht/Ergaenzungen_Risikominimierung_bei_Low_und_High_Elemente.pdf))

Mit oder ohne Schuhe?

Vorteile Barfuß:

- mehr Gefühl für das Band
- stärkere und feinere Rückmeldungen

Vorteile von Schuhen:

- weniger vom Wetter abhängig, z.B. auch im Winter möglich
- Schutz vor Verletzungen

Alle spitzen Gegenstände (vor allem Outdoor), an denen man sich verletzen kann, müssen entfernt werden.

## Spotten

Unter „Spotten“ versteht man ein „Abschirmen“ des Akteurs. Der „Slackliner“ soll bei einem möglichen Fall von den „mitgehenden“ Spotttern aufgefangen werden.

Dazu stellen sich Teilnehmer schräg unterhalb der zu sichernden Person auf und nehmen mit fast ausgestreckten Händen eine auffangbereite Position ein. Da Personen auf Seilen im Gegensatz zu der Situation an der Kletterwand nach 2 Seiten „abstürzen“ können, muss auch nach beiden Seiten abgesichert werden:

-Mindestens zwei Personen pro Teilnehmer/in übernehmen das Spotten.

-Die Handflächen sollen dabei immer nach oben zeigen und die Arme nicht ganz durchgestreckt sein, weil nur so ein Sturz weich abgefangen werden kann.

-Die Sicherungspersonen stehen im Ausfallschritt mit leicht gebeugtem Knie stabil und müssen aufmerksam sein.

## Anmerkungen zur Verwendung der Slackline im Turnsaal

Bereits beim Spannen und erst recht beim Begehen des Bandes treten erhebliche Zug- und Druckbelastungen an den Fixierungspunkten auf.

Folgende Anschlagpunkte können verwendet werden:

- Recksäulen - mit sicherheitskonformer Verankerung im Turnsaalboden z.B.
- Bodenösen/Haken (zum Verspannen von Hochrecks, Stufenbarren) Anwendung siehe Foto

Tipp: <https://www.sport-thieme.at/cat/search=slackline%20hallen%20set>





**Wichtig: Vertrauen Sie z.B. nicht auf Haken etc. die an der Mauer angebracht werden.**

### Anmerkungen zur Verwendung der Slackline im Outdoorbereich

Auch hier sind die großen Zug- und Druckbelastungen zu beachten. Achten sie darauf, dass der Untergrund von Ästen, Steinen, Wurzeln etc. gesäubert ist. Zum Schutz des Baumes sollte eine weiche Unterlage zwischen Rinde und Band eingelegt werden. Begutachten Sie die Bäume. Diese sollten mindestens 20 cm Durchmesser haben und fest verwurzelt sein.



Tipp: Kniehöhe für den Anfang

### Anwendungsmöglichkeiten einer Slackline (siehe Foto oben)

Dass „Slacklines“ koordinativ anspruchsvoll ist, wird von jedem, der sich zum ersten Mal auf das schmale Band wagt, bestätigt. Es wird aber nicht nur die Koordination geübt, sondern auch die Reaktions-, Konzentrations- (auch meditativ) und Gleichgewichtsfähigkeit wird verbessert.

Didaktischer Hinweis: Vom Leichten zum Schwierigen! Die folgenden Techniken und Tricks sind ähnlich aufgebaut, es geht leicht los und wird immer schwieriger.

### Gehen mit Unterstützung



Die besten Lernfortschritte macht man, wenn man mit Unterstützung anfängt. Man kann sich an einem Partner festhalten, Seile aufspannen (über Kopf) oder die Kinder werden mit Schnüren von anderen Schüler/innen ausbalanciert.

Danach kann man das Rückwärtsgehen mit selbiger Unterstützung versuchen.

Als weitere Steigerung kann man nun dem Slackliner eine Augenbinde geben. Bei dieser Variante ist große Vorsicht geboten. Spotter sollten dann unbedingt dabei sein.

**Es kommt nicht auf die Schnelligkeit an, sondern auf das „Sich -Einlassen“.**

### Aufstehen

Eine gute Übung ist das Aufstehen aus der Hocke. Dazu fängt man am besten in der Mitte der aufgespannten Slackline an. Dort ist die Schwingung nicht so schnell: Langsam in die Hocke gehen, den Schwerpunkt über die Slackline halten und anschließend den Druck senkrecht nach unten ausüben und wieder aufstehen.



### Slackline – Variationen

#### **\*„Mohawk Walk“**

Die Slackline wird über (ev. mehrere) Anschlagpunkte umgelenkt. Eine Gruppe von vier bis fünf Schüler/innen hat nun die Aufgabe, über die straff gespannte Slackline von Punkt A



nach Punkt B zu gelangen.

Dabei ist darauf zu achten, dass die Kinder immer Körperkontakt haben. Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, können auch hier Augenbinden eingesetzt werden.

**\*„push me pull me“**



Auf der Slackline können auch zwei, mit Seil gesicherte Schüler/innen balancieren und z. B. auf der Slackline die Seiten wechseln. Das Sichern bzw. Spotten durch jeweils 2-4 Schüler/innen pro „Slackliner“ ist unbedingt erforderlich (siehe Foto). Umlenkung der Halteseile mit Bandschlinge und Karabiner einrichten.

**Tipp:** Dadurch sind auch mehrere Kinder (mind. 4) bei der Station eigenverantwortlich im Einsatz.

## **E - Stationenbetrieb - Kletterlebnisse und Abenteuer im Turnsaal:**

### **Station 1: „Rollstuhl-Slalom“ (Kooperation)**

*Zielgruppe:* Primar- und Sekundarstufe

*Ort:* In- und Outdoor

*Voraussetzungen:* Bereitschaft zum Perspektivenwechsel (behinderte Menschen unterstützen nichtbehinderte Menschen)

*Ziele:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, sicherheitsbewusstes Verhalten zeigen

*Bewegungsbeziehung:* kooperativ-additiv, kooperativ-kompensatorisch

*Material:* 1 Rollstuhl, Augenbinde, mehrere Markierungshütchen, Gymnastikmatten

*Vorbereitung:* einfacher Slalomparcours; Start bzw. Ziel definieren; dünne Gymnastikmatten als Hindernisse auflegen, deren Lage von den Kindern verändert werden kann.

*Aufgabenstellung und Ablauf:* Das Kind im Rollstuhl weist seine „blinde“ Partnerin bzw. den „blinden“ Partner an, wie diese bzw. dieser am besten den Rollstuhl durch einen einfachen Parcours schieben könnte.

*Sicherheitsregeln:* Nicht mit den Fingern in einen eventuell ungeschützten Bereich (je nach Rollstuhlmodell) der Radspeichen greifen. Tipp: Hände auf die Oberschenkel legen.



**Station 2: „Sprossenwandklettern“** (siehe oben)

**Station 3: „Kaminklettern“ und/oder „Gletscherspalte** (siehe oben)

**Station 4: „Slackline“** (siehe oben)

**Station 5: „Prusiken“ und/oder „Stangenklettern“** (siehe oben)

#### **Anhang:**



#### **Anmerkungen zum Thema Bouldern**

*Lernen beim Bouldern* (vgl. e & I, 2014, S. 45 – 49)

- Soziales Lernen in der Gruppe (Peergroup Charakter)
- Selbstständiges Lernen (individuelle Partizipation)

- Interaktives Lernen (Problem-Gruppe-Individuum-Lösung)
- Lernen am Modell (Vormachen-Beobachten-Nachahmen)
- Lernen durch Ausprobieren (Probehandeln) und Experimentieren (explorativ)
- Lernen durch Versuch und Irrtum (unmittelbares Feedback)
- Lernen durch ständiges Wiederholen (Üben)

*Typische Merkmale des (sportlichen) Boulderns:*

- kurze maximale Schwierigkeit
- maximale Schnellkraft (Dynamik und Athletik)
- koordinative Fähigkeiten
- hohe Beweglichkeit und Balance
- Bewegungsästhetik und kreative Bewegungslösung
- überlegte Kombination von Griff und Trittfolgen (Bewegungsgedächtnis)
- Analyse der eigenen Bewegung (Körperfeedback)
- Dialog von Subjekt und Objekt

### Die Grifftechniken

unterschiedliche Belastungsrichtung



Obergriff: Man greift wie auf einer Leitersprosse und steigt nach oben



Untergriff: Tief greifen und sich hochdrücken



Seitgriff: Griff ist mit seitlichem Zug und Schwerpunktverlagerung zu belasten, eventuell eindrehen

## Fingerstellung



hängende Finger



aufgestellte Finger



Zangengriff



Fingerloch

## Tritttechniken



Spitze



Innenrist





Außenrist



Ferse

### Organisationsformen zum Thema Stangenklettern:



Anmerkung: Je weniger steil ein Berg ist, umso leichter ist er zu befahren und umso mehr Schüler/innen kommen hinauf. Bei den schräg gestellten Kletterstangen ist es genauso. Je höher der Kasten umso leichter fällt das Klettern. Mit Weichböden und Matten absichern.



## Literatur/Quellen:



Landrichinger, T.

[http://www.gesundundmunter.at/fileadmin/materialien/08\\_Turnen\\_an\\_den\\_Kletterstangen.pdf](http://www.gesundundmunter.at/fileadmin/materialien/08_Turnen_an_den_Kletterstangen.pdf) (abgerufen am 28.8.2018)

Mittmannsgruber, P.: Klettergarten Turnsaal. Skriptum. Krems 2008

Niermann, J., Engel, R. (Hrsg.), (1992). Erlebnispädagogik und Abenteuersport. Hochschule Wuppertal.

Tiemann, H. (2013). Inklusiver Sportunterricht. Ansätze und Modelle. *Sportpädagogik*, 6, 47–50.

Tiemann, H. (2014). Inklusion in der Erlebnispädagogik – eine einführende Betrachtung. *e & I erlebnis & lernen*, 2, 4–7.

Tiemann, H. (2015). Inklusiven Sportunterricht gestalten – didaktisch-methodische Überlegungen. Giese, Weigelt (Hrsg.) (2015). *Inklusiver Sportunterricht in Theorie und Praxis*, 53–66. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Tiemann, H. (2016). Konzepte, Modelle und Strategien für den inklusiven Sportunterricht – internationale und nationale Entwicklungen und Zusammenhänge. <https://www.inklusion-online.net/index.php/inklusion-online/article/view/382/303>. (Abgerufen am 22.10.2017).

Zauner, N., Wagner, W. (2017). Alle lernen in Bewegung - aber wie? Bewegungseinsatz für alle Kinder in allen Gegenständen. In Schulverwaltung (S. 24-26). Kronach: Wolters Kluwer  
Zauner, N. (2016). Alle in Bewegung?! In Feyerer, E., Prammer, W. (Hrsg). INKLUSION KONKRET. Gestaltung inklusiven Unterrichts (S. 27-35). Linz: BZIB



### **Abenteuer erleben – wozu?**

Der Ausgang eines Abenteuers bleibt unsicher. Abenteuer werden freiwillig ausgesucht, aber als Wagnis, bei dem nicht nur äußere Hindernisse, sondern auch innere Hemmnisse zu überwinden sind, erlebt. Wagnisse eingehen erfordert den Einsatz der ganzen Person. Es geht beim Abenteuer auch um das Vollbringen einer außergewöhnlichen Leistung unter schwierigen Bedingungen. Abenteuer sich nicht rezeptiv erlebbar, sie sind aktiv zu bestehen. Durch den schnellen Wechsel von Wahrnehmungen, Handlungsentscheidungen und euphorischen Momenten kommt es zu einer Erlebnisverdichtung – zum Abenteuer, dessen Bewältigung ein ausgeprägtes Erfolgserlebnis zur Folge hat (vgl. Niermann, Engel, 1992).

**Was schließlich Abenteuer bedeutet, liegt aber letztendlich in der subjektiven Wertung des Individuums.**

### **Noch ein methodischer Hinweis für den Einsatz im Unterricht:**

Wählen Sie exemplarisch Spiele aus dem Bereich **A** in Verbindung mit Übungsvorschlägen aus den Bereichen B, C, D.

**[norbert.zauner@ph-ooe.at](mailto:norbert.zauner@ph-ooe.at)**