

Klettern und Abenteuersport im Turnsaal Landessportschule Linz – Sportforum 2009



Klettern und Abenteuersport im Turnsaal Landessportschule Linz – Sportforum 2009

Alternatives Klettertraining ist eine spielerische Form des Kletterns in der Turnhalle ohne Zuhilfenahme von künstlichen Wandkonstruktionen und Klettergriffen.

Mit den je nach Standort zur Verfügung stehenden Geräten werden Klettergelegenheiten (Bewegungslandschaften) geschaffen.

Einfache motorische Anforderungen und zum Teil anspruchsvolle Übungen und Techniken sollen den Weg zum Sportklettern ermöglichen. Einige Übungen berücksichtigen auch die zum Klettern notwendigen Materialien und Sicherheitstechniken.

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
- Miteinander:** gemeinsames erlebnisorientiertes freudvolles Handeln

Seminarüberblick:

1. Einstieg durchs „Labyrinth“: Vertrauen bilden, Verantwortung übernehmen
2. Stationsbetrieb:
 - * Prusiken mit Topropesicherung (Kletterstangen, Tau)
 - * Slackline (Einzel- und Teamaufgaben)
 - * Anwenden von Klettertechniken an Turnsaalgeräten (Aufbau, Betrieb)
 - * Sichern und Abseilen (Einzel- Teamsicherung)

Viel Spaß beim Lernen und Ausprobieren wünschen

das Team – I m p u l s e

Norbert Zauner
Lehrer BuS
HSG-Trainer

Christian Niedermayr
Baumpfleger
HSG-Trainer

Markus Renner
Sozialpädagoge
HSG-Trainer

1. Einstieg durchs „Labyrinth“

1.1. Folgende Verhaltensregeln sollen auf dem Weg beachtet werden:

- *Miteinander sprechen, auf Hindernisse aufmerksam machen und sie gut wie mögliche beschreiben!
- *Nicht zu stark am verbindenden Band ziehen!
- *Vorsichtig gehen oder kriechen – voran tasten!
- *Immer Kontakt zu dem® Seil/Schnur halten, das/die den Weg bestimmt!
- *Bei aufdringlicher Berührung seitens einer Person sofort abwehren!
(Schüler/innengemäße Formulierung verwenden)
- *Sollten Paare entgegenkommen, auf die eigene Richtung beharren!

1.2. Methodische Anmerkungen zu Geräteaufbau und zur Inhaltsauswahl:

- *Seil/Schnurlänge je nach Möglichkeiten (Material, Turnsaalgröße, Zeit)
- *Kreuzungspunkte als Differenzierungsmöglichkeit.
- *Aufbauzeit bei der Planung berücksichtigen. Skizze anfertigen.
Tipp: Koordination mit Kollegen/innen dass der Parcours aufgebaut bleiben kann.
Parcours im Rahmen eines Projektvor/nachmittags definieren.
- *Zeitdruck vermeiden. Der Weg ist das Ziel!
Tipp: z.B. nach ca. 20 min abbrechen (je nach Seillänge)
- *Alter der Schüler/innen und Klassensituation beim Schwierigkeitsgrad berücksichtigen
Tipp: vertrauensbildende Übungen und Spiele als Vorbereitung (Anhang)
- *Mit leichten Hindernissen anfangen, um langsam Vertrauen unter den Partner/innen aufzubauen.
- *Einstieg überlegen. Tipp : Mit einer Geschichte beginnen.....
- *Viele verschiedenartige Erfahrungsangebote für die anderen Sinne berücksichtigen (Augen sind ja verbunden)!



Variation siehe Anhang: Interaktionsspiele („Blind“, Vertrauenslauf)

2. Stationsbetrieb:

Sprossenwand:

Aufwärmspiele: „Countdown“
„Mäuse und Käse“

Wandklettern:

- Aufgaben: *in der *Dreipunkttechnik* (runde „ästhetische“ Bewegungen) klettern
- *im Zeitlupentempo
 - *mit verbundenen Augen (ev. mit Spotten, geringe Höhe)
 - *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)
 - *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)
 - *„Kleidertausch“, Seilschaften, „Simon sagt...“

Material: Sprossenwand, Matten

Reibungsklettern (Plattenklettern):



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

Belastung der Füße

KSP innerhalb der Unterstüßungsfläche 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:

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

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

S p r o s s e n l e i t e r (Turnleiter):

Hinweis: Leiter in Griffhöhe und parallel zum Boden aufbauen.
Mit Weichboden sichern!

Aufgaben: **Mit/ohne Unterstützung der Füße hangeln
**beim Hangeln Sprossen auslassen
**180° Drehung zwischen den Sprossen (Griffen)

Piazen – Gegendrucktechnik



Hinweis: Dem Druck der Beine die Zugkraft der Arme entgegensetzen.

Aufgaben: **Hände und Füße re und li der Mittelstrebe der LB
**beide Füße auf einer Seite
**Hände und Füße auf einer Seite
**schnell oder langsam klettern
**weit oder kurz greifen
**gebeugte oder gestreckte Arme
**Arme nachsetzen oder übergreifen

Material: SW, LB, Weichboden, Spanngurte/Seile

Piazen auf der Sprossenwand (ohne LB):

*seitlich klettern, Abstand zwischen Händen und Füßen verringern, Oberkörper nach hinten (Mattensicherung)

Piazen mit den Kletterstangen:

*Füße gegen die Wand stützen. Hände ziehen an der Stange (Mattensicherung, Stangen fixieren)
**Auf einer Stange mit Händen und Füßen nach oben klettern.

Kaminklettern (Gletscherspalte)



Hinweis: Beim **Stemmen** (Piazen) 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 gegenüberliegenden Seite.

Aufgaben: *auf und abklettern (weite oder enge Griffe/Schritte)

*Position halten

Material: (1.Foto) 2 Weichböden werden hinter den Kletterstangen/Gitterleitern aufgestellt. Die Trageschlaufen der WB im oberen Bereich an den Kletterstangen/Gitterleitern befestigen. Matte auflegen.

(2.Foto) Bei mehr als 5 Kastenteilen mit Spanngurt verbinden!

Variation siehe Anhang Interaktionsspiele („Gletscherspalte als Mutprobe“)

Abseilen (Selbstsicherung)



Voraussetzungen: Prusik- und Achterknoten, Abseiltechnik üben!

Kletterausrüstung: Klettergurt, 3 Karabiner, Kletterseil, Abseilachter (oder andere Abseilgeräte), 2 Bandschlingen.

Organisation: LB an einer Sprosse der SW/Gitterleiter einhängen und mit Spanngurt/Seil fixieren. Absprungbereich mit WB/Matten sichern. 2 Bandschlingen über der Sprosse, an der die LB fixiert ist, mittels Prusikknoten einbinden und mit je einem Karabiner versehen.

Achterknoten (Seilende) in einen eingehängten Karabiner einhängen und zuschrauben (Daumencheck).

Aufgaben: *LB/Sprossenwand/Gitterleiter hinaufklettern. Karabiner der 2. Bandschlinge am Klettergurt einhängen (=Standplatzsicherung).

*Kletterseil in den Abseilachter einlegen und diesen in den Karabiner am Klettergurt einhängen und zuschrauben.
Kletterseil nachziehen.

Bremshand ab jetzt unterhalb des Abseilachters!

*Standplatzsicherung lösen (Bremshand bleibt!!) und über die LB/SW/Gitterleiter mittels Abseiltechnik abseilen.

Prusiken und Topropesicherung (Kletterstangen, Taue)



Voraussetzungen: Prusik- und Achterknoten, Umgang mit Achtersicherung (HMS oder anderen Sicherungsgeräten);
Kletterausrüstung: 2 Klettergurte, 4 Karabiner, Kletterseil, Abseilachter (oder andere Abseilgeräte), 3 Bandschlingen oder Reepschnüre .

Organisation: Am Stangenende Topropesicherung (Redundanz beachten!) eingerichtet.

Je eine Bandschlinge an 2 Stangen mittels Prusik einbinden, sodass 2 Trittschlaufen entstehen. Mit Matten sichern!

Seil mit Achterknoten in die Karabiner am Klettergurt des® Kletternden einhängen

Partner oder Team sichert den/die Kletternde(n).

Aufgaben: *Prusiken bis zum Stangenende mit Topropesicherung durch ständigen Belastungswechsel und verschieben der Schlingen.

Ablassen durch den/die Sichernde(n). Prusikschlaufen mitnehmen!

*Prusiken ohne Sicherung bis 3m Höhe und abprusiken.

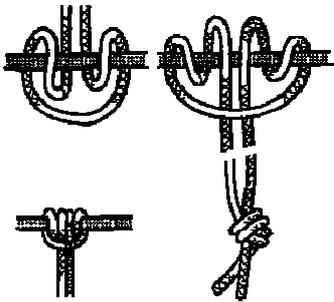
*Die Schlingen an einer Stange anbringen.

*Gegenstände transportieren.

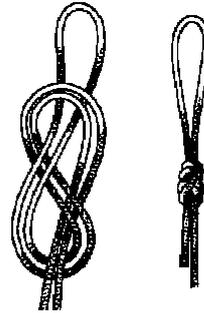
Organisationsformen Stangenklettern siehe Anhang.

Material- und Knotenkunde:

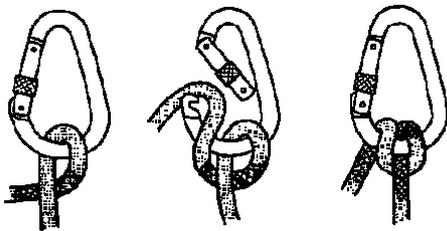
Pusikknoten (gelegt):



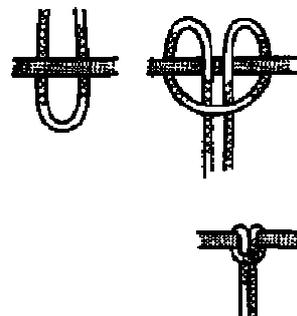
Achterknoten:



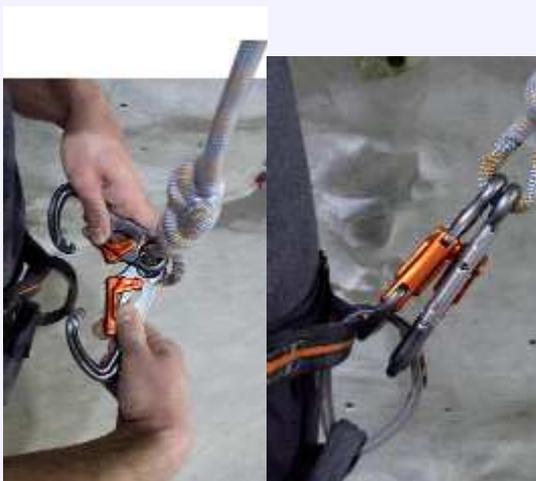
Halbmastwurf:



Ankerstich:



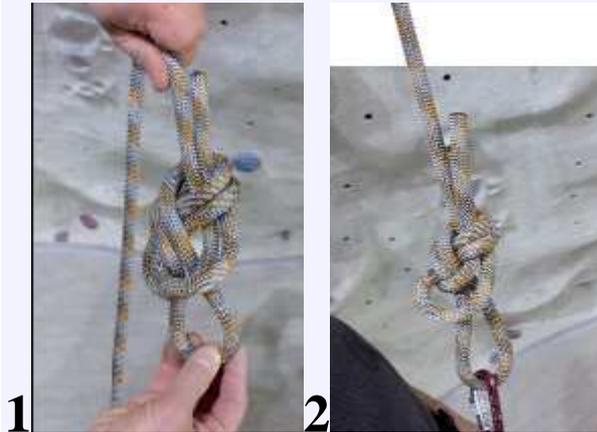
Zwei Karabiner (ev. mit Handballensicherung) gegenläufig eingehängt. Diese Lösung ist einfach zu bedienen und bietet einen hohen Sicherheitsstandard



Achtung!!

Achterknoten zieht sich unter Belastung nur zum Teil fest –

Eine „falsche“ Schlaufe bildet sich!



Der Kletterer hängt sich in eine „falsche“ Schlaufe des Knotens ein (1). Die Schlaufe zieht sich beim Ablassen auf (2), der Kletterer stürzt ab. Knotenbild nach dem Aufziehen



3. Trendsport „Slackline“

Anwendungsgebiet Schulsport

Das Slacklining ist der Trendsport des letzten Sommers und wird bereits in der Schule eingesetzt, um die Koordination, das Gleichgewicht und die Konzentration der Kinder zu verbessern.

Begriff, Geschichte und Entwicklung

"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.



Der Ursprung der Sportart „Slackline“ geht auf das Jahr 1979 zurück, als die Kletterer im Yosemite Nationalpark begannen, auf ihren Materialien zu balancieren. Keine Frage: Seiltanz auf dem Stahl- oder Schlappseil gibt es schon mehrere Jahrhunderte, sogar in der Antike wurde bereits über auf Seilen gehende Menschen berichtet. Doch das Balancieren auf einem nachgebenden, gespannten Band ist eine neuartige Form der koordinativ anspruchsvollen Übung.

Seit den letzten Jahren erfreut sich das „Slacklining“ einer immer grösser werdenden Beliebtheit, speziell unter den Kindern. Daher hält das „Slacklining“ Einzug in den Schul- und Abenteuersport. Bei einem Wandertag mit Kindern sollte daher die Slackline immer dabei sein.

Material

Bereits seit einigen Jahren gibt es im Sportfachhandel 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.

Spannen mit dem Wickelanschlag

Zum „Slacklines“ kann man aber auch einen Spanngurt (wie er z.B. in der Industrie eingesetzt wird) verwenden.

Man befestigt beide Enden mit dem sog. Wickelanschlag. Dieser ist nicht ganz so einfach zu bedienen wie das Ratschensystem. Zuerst nimmt man das erste Ende des Bandes und wickelt es mindestens viermal um den Ankerpunkt und fädelt das restliche Seil mindestens dreimal zurück. Danach nimmt man das zweite Ende und befestigt dieses unter Spannung mit derselben Methode.

Der große Nachteil dieser Methode ist der, dass man häufig nachspannen muss.

Aus diesen Gründen empfehlen wir den Kauf eines kompletten Slackline-Sets.

Sicherheit

Die Befestigung der Slackline ist nur an geeigneten Anschlagpunkten durchzuführen.

Die Fallhöhe sollte nicht über 80 cm hinausgehen.

Alle spitzen Gegenstände, an denen man sich verletzen kann, sollten entfernt werden.

Spotten

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

Dazu stellen sich Teilnehmer schräg unterhalb der zu sichernden Person auf und nehmen mit 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 übernehmen das Spotten.

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

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

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:

- Reckpfosten (-Recksäulen)
- Volleyballsteher
- Sprossenwände
- Bodenösen (zum Verspannen von Recks)
- **Fixierte** Gitterleiter, Sprossenwände und Kletterstangen

Der Untergrund sollte - wenn möglich - mit Gymnastikmatten ausgelegt werden.



Wichtig: Vertrauen Sie nicht auf Haken die an der Mauer angebracht werden.

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..... 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.



Anwendungsmöglichkeiten einer Slackline

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- (meditativ) und Gleichgewichtsfähigkeit** wird verbessert.

Die wichtigste Grundregel gilt auch hier:

Vom Leichten zum Schwierigen!

Das bedeutet, dass man nicht mit den schwierigen Übungen anfangen, sondern bei einer niedrigen Schwierigkeitsstufe beginnen sollte. 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), die Kinder werden mit Schnüren von anderen Schülern ausbalanciert, oder wenn man in einer Turnhalle beginnt, die Slackline zwischen 2 Recksäulen oder einem Barren spannen und die Holme zum Abstützen nutzen.

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 unbedingt dabei sein.

Es kommt hier 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

Das „V“.

Die Slackline wird in V-Form zwischen 3 Ankerpunkten (z.B. 2 Recksäulen und der Sprossenwandverankerung) gespannt.

Die Teilnehmer bilden Paare, die an der Spitze des V z.B. bei der SW die Slackline besteigen und sich miteinander zum offenen Ende des V balancierend vorarbeiten. Ziel ist es, die beiden Enden an der anderen Seite zu erreichen. Sie müssen sich gegenseitig abstützen. Ansonsten ist kein weiteres Hilfsmittel erlaubt.

Nicht auf die Spotter vergessen. Die Balancierenden müssen auf jeden Fall gesichert werden.

Maximale Höhe 50 cm über dem Boden.

„Mohawk Walk“

Die Slackline wird über 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“

Anhang:

Organisationsformen beim Klettern in der Turnhalle:

***Die Turnhalle umklettern:**

Die Übungsstationen mit Seilbrücken, Schwingen an den Ringen und Tauen, markierte Kletterrouten an den Gitterleitern usw. verbinden.

**Bei der ersten Runde die jeweilige Klettertechnik freistellen.

**Bei der zweiten Runde vorklettern und Technik vorzeigen.

**2er und 3er Gruppen (Seilschaften) bilden. Mit Sprungseil locker am Handgelenk verbunden.

***Als Stationsbetrieb:**

**Stationen (zeitlich beschränkt 2-3 min) ausprobieren und möglichst viele Klettertechniken selbstständig herausfinden.

**Schüler/innengruppen durchlaufen die verschiedenen Stationen. Skizzen, Arbeitskarten als Erläuterung der geforderten Technik.

***Piratenspiel**

zu 1: Vertrauen/Verantwortung aufbauen

A) Vertrauenslauf: Die Schüler/innengruppe in Paare teilen. Einser liegen in einem abgegrenzten Bereich in Rückenlage auf dem Boden, wobei zu beachten ist, dass die weggestreckten Arme einen nicht zu großen Abstand zum/zur Nächsten haben. Zweier gehen langsam über die/den am Boden bewegungslos liegende/n Partner/in hinweg. Anschließend Rollentausch.

Möglichkeiten: *vom Gehen zum Laufen

*Über alle am Boden liegenden Schüler/innen hinweggehen.

B) Interaktionsspiel der 2. Stufe (2. und 3. Funktionsbereich) bzw. Spiel zur Körper- und Raumerfahrung, Wahrnehmungsschulung: „Blind“

Organisation und Planung:

Die Klasse wird in Paare aufgeteilt. Eine Bewegungslandschaft oder ein Abenteuerparcours stellen Hindernisse dar. Mit sich kreuzenden „Zauberschnüren“ wird ein Wegenetz aufgebaut. Gefährliche Stellen mit Turn- und Gymnastikmatten sichern!

Beschreibung:

Je ein(e) SchülerIn hat verbundene Augen (Empfehlung: Augenbinde).

Der/die „Blinde“ hält sich mit einer Hand an der „Zauberschnur“ fest. Information des „Blinden“ durch den® Partner(in) um diese(n) vor Verletzungen zu bewahren. Bei den Kreuzungspunkten ist mit Hilfe von Wäscheklammern die Schwierigkeitsstufe des nächsten Weges vorgegeben (1 Klammer=leicht, 2 Klammern=mittel; 3 Klammern=schwierig).

Ohne Hilfe des® PartnerIn Schwierigkeitsstufe ertasten und dann entscheiden.

Nach einer bestimmten Zeit erfolgt der Rollenwechsel.

Variationen: Nur „Ja-“ und „Nein“-Antworten des® „BlindenführerIn“.
Auch Dreiergruppen sind möglich.
Diese Übung eignet sich besonders im Wald und am Freigelände der Schule.

Ziele: Entwicklung von Vertrauen zu seinem® MitschülerIn. Durch Vertrauen wächst das Verantwortungsgefühl. Förderung der Kommunikationsfähigkeit. Sammeln von Bewegungserfahrungen als „Blinde®“.

Meine Erfahrungen aus der Praxis:

Dieses Spiel löst bei den SchülerInnen mit verbundenen Augen anfangs ein Gefühl der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertsein aus und es gibt Ängste vor den Hindernissen. Im Laufe des Spiels nehmen diese Gefühle jedoch ab und es macht den Kindern großen Spaß, der sehenden Person Vertrauen zu zeigen.

Voraussetzung ist, dass der/die LehrerIn den „BlindenführerInnen“ ihre Verantwortung bewusst macht, auf die „Blinden“ **zu achten** und dass die „Blinden“ den Sehenden **vertrauen können**.

Eine abschließende Reflexion über das Erlebte sollte bei diesem Spiel eingeplant werden. Ich setze dieses Spiel auch als Stundenausklang einer bewegungsintensiven Sportstunde ein.



Durch Vertrauen wächst das Gefühl für Verantwortung.



Die Wäscheklammer gibt die Schwierigkeitsstufe vor.



Sicherheit vermitteln.



Reflexion.

C) Interaktionsspiel der 3. Stufe (4. Funktionsbereich) bzw. Kooperations- Problemlösungsspiele: „Spinnennetz“

Organisation und Planung:

Spinnennetz (langes zu einem Spinnennetz geflochtenes Seil) zwischen 2 Bäumen oder 2 Volleyballstehern aufbauen. Ort: Im Freien oder im Turnsaal.

½ Meter über dem Boden, max. Höhe 2m. Je nach Anzahl der SchülerInnen werden 10-12 Löcher in verschiedenen Höhen eingeflochten.

Beschreibung:

Alle SchülerInnen müssen durch die Löcher im Netz geschleust werden, wobei jede Berührung untersagt ist. Wenn das Netz berührt wird, muss die gesamte Gruppe von vorne beginnen. Jedes Loch darf nur einmal/zweimal benutzt werden. Einmal durch das Netz hindurch, darf man nicht mehr zurück. Hilfestellung kann man nur auf der Seite leisten, auf der man sich gerade befindet.

- Variationen: 1. Bei Netzberührung, muss nicht die ganze Gruppe nochmal beginnen; der/die Betreffende nimmt beim zweiten Versuch einen Gegenstand (Ast, Gymnastikreifen) mit durch das Netz.
2. Ein zusätzliches Loch (z.B. Weg unter dem Netz) anbieten.

Ziele: Umsetzung individueller Handlungskompetenzen in kollektiven Aktionen. Erlernen von Problemlösungsstrategien. Teamwork. Förderung der Kommunikation und Diskussionsfähigkeit

Meine Erfahrungen aus der Praxis:

Das „Spinnennetz“ hat sich für mich als eine für die Kinder sehr motivierende Übung gezeigt, da sie zu Beginn als fast unlösbar erscheint.

Trotz vorausgegangener Spannungen innerhalb mancher Gruppen lösten die SchülerInnen die gestellte Aufgabe mit großem Engagement und zur Zufriedenheit aller Gruppenmitglieder. **Wichtig dabei ist, dass alle Gruppenmitglieder die Aufgabenstellung klar verstehen und sich an die Regeln halten.**

Zu Beginn ist es manchmal so, dass sich einige SchülerInnen ein für sie leichtes Loch aussuchen. Die restlichen MitschülerInnen sind ihnen im ersten Moment nicht so wichtig. Die Aufgabe ist aber nur als Gruppe zu lösen, was eine Zusammenarbeit unumgänglich macht.

Hinweis: Der Einsatz des „Spinnennetzes“ eignet sich sehr gut an Wandertagen oder während einer Projektwoche.



Bitte auf Sicherheit achten. Bei den oberen Löchern sollten mindestens je 3 SchülerInnen pro Seite helfen.

(Vgl. Reiners: 2007, S 110-111)

Transferproblematik bei Interaktionsspielen am Beispiel „Spinnennetz“:

Bei der Auswahl eines Interaktionsspiels spielt der Nutzen, den das Spiel einer Klasse bringen soll, eine große Rolle. Die Entscheidung für ein Spiel basiert auf der Gruppensituation und aktuellen Fragen und Problemstellungen einer Klasse.

Konkretes Beispiel: „Es gibt ein Kommunikationsproblem zwischen Burschen und Mädchen in einer Schulklasse.“

Ziele beim Spiel „Spinnennetz“: Förderung der Kommunikation und Diskussionsfähigkeit. Teamwork, Problemlösungsstrategien entwickeln. Abbau von Berührungängsten.

Man sollte sich die Frage stellen, ob das Spiel ausreichend motiviert und ob die aktuelle Stimmung innerhalb der Klasse geeignet ist.

Nach der Entscheidung für das Spiel ist zu überlegen, mit welchen Symbolen und Metaphern man das Spiel anreichern könnte. Das Spinnennetz könnte als Symbol für ein Ziel stehen, das die ganze Klasse erreichen soll (z.B. alle sollten in die nächste Klasse aufsteigen, an der geplanten Klassenfahrt sollten alle teilnehmen....).

Die Aufgabenstellung darf keinen Wettbewerbscharakter haben. Die Präsentation sollte kurz sein. Nur das Wesentliche erklären. Auf eine freiwillige Teilnahme hinweisen. Auf die Reaktionen der Kinder während der Erklärung achten. Sicherheit und Kompetenz zeigen. **SchülerInnen, die bekannt für „schnelle Lösungen“ sind, werden gebeten, sich etwas zurückzuhalten.**

Die Faktoren „Zeit“ und „Beziehung“ unterstützen meiner Ansicht nach den Transfer der erlebnispädagogischen Erfahrung in den Alltag ganz wesentlich.

(Vgl. <http://www.alpenverein.at/jugend/Ausbildung/SpotSeminare/Publikationen/downloads> [28.12.2008])

zu 2: Stationen

A) Interaktionsspiel der 1. Stufe (1. Funktionsbereich) bzw. Spiel zur Körper- und Raumerfahrung: „Gletscherspalte“

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 gerade noch durchrutschen kann. Eventuell die Weichböden mit einem Spanngurt 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. Der Aufbau der „Gletscherspalte“ erfordert genaue organisatorische und sicherheitstechnische Kenntnisse!

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 sichern! Ablauf überwachen!

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

Meine Erfahrungen aus der Praxis:

Die „Gletscherspalte“ erfreut sich bei den SchülerInnen aller Altersstufen (auch bei StudentInnen) sehr großer Beliebtheit. Manche Kinder bewältigen die Aufgabe ohne zu

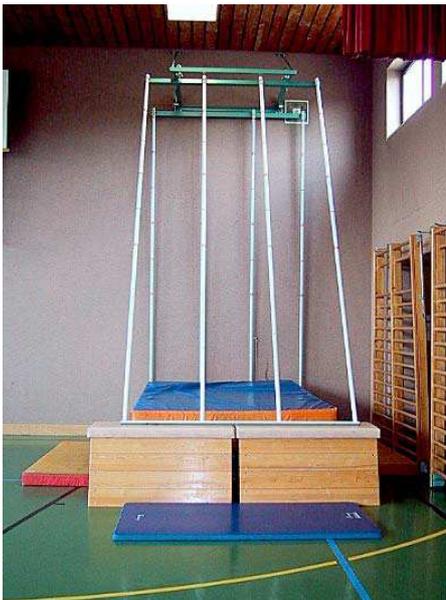
zögern. Andere wiederum zeigen Unsicherheit und es bedarf einiger Überwindung sich in die „Gletscherspalte“ zu „stürzen“. Ich empfehle diese sehr motivierende Station als Teil eines Abenteuerparcours oder einer Bewegungslandschaft aufzubauen.



„Gletscherspalte“ als Teil eines Abenteuerparcours.

(Vgl. <http://stud.paedak-krems.ac.at/~pmitmann/Skriptum-Klettergarten-Turnsaal-2008.pdf>, [27.12.2008])

B) Organisationsformen beim Stangenklettern:



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.

Es gilt wieder das Prinzip: **„Vom Leichten zum Schwierigen“**

C) Organisationsformen mit dem Schwebebalken



Hinweis: Den Schwebebalken parallel zur Wand aufstellen. Mit Matten sichern.

Aufgaben: *mit und ohne Hände queren

*Füße hinten und vorne kreuzen

*Wandabstand variieren

*über Hindernisse klettern

*mit verbundenen Augen klettern (Spotten!)

Literatur:

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

<http://stud.paedak-krems.ac.at/~pmitmann/Skriptum-Klettergarten-Turnsaal-2008.pdf>

Hollauf, M.: Alternatives Klettertraining. In: In Leibesübungen Leibeserziehung1
Graz 1995

Zauner, N.: Erlebnisorientierter Sportunterricht. Projektarbeit. Linz 2009

Niermann J. und Engel, R.: Erlebnispädagogik und Abenteuersport.

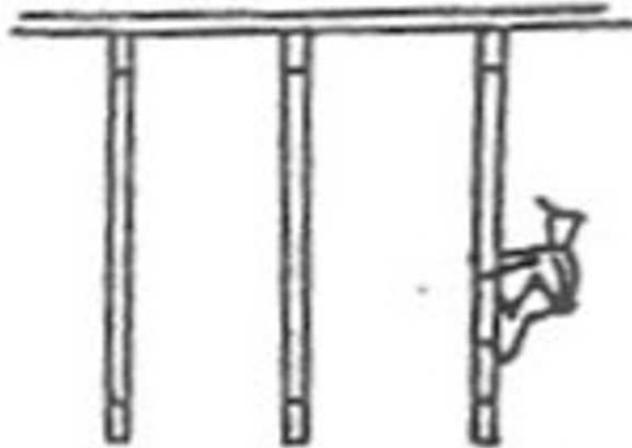
In: Werkstattbericht. Bergische Universität Wuppertal 1991.

Landrichinger Theo: <http://www.turnen-feldkirchen.4950.net/Skripten> 2008.

Bundesministerium für Unterricht und kulturelle Angelegenheiten: Bundes-
gesetzblatt Nr. 134. Lehrplan der Hauptschule (Anlage 1). Wien 2000.

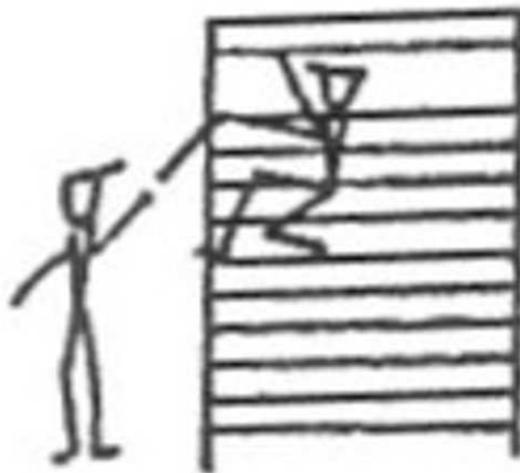
Arbeitskarten:

1.



Piazen: mit Gegendruck
Stange hochklettern und
„runterrutschen“

2.



Bewegungsumfang:
Griffe und Tritte
werden mit Stab „vorgegeben“

3.



**Reibungsklettern: über schräge
Langbank ohne Hände
hinauf und hintergehen**

4.



**Quergangsklettern: zwischen
immer enger zusammenlaufenden
gespannten Seilen klettern**

5.



Bewegungsbeobachtung: vorgezeigte Kletterbewegungen (5 - 6 Züge) ohne Fehler nachklettern

6.



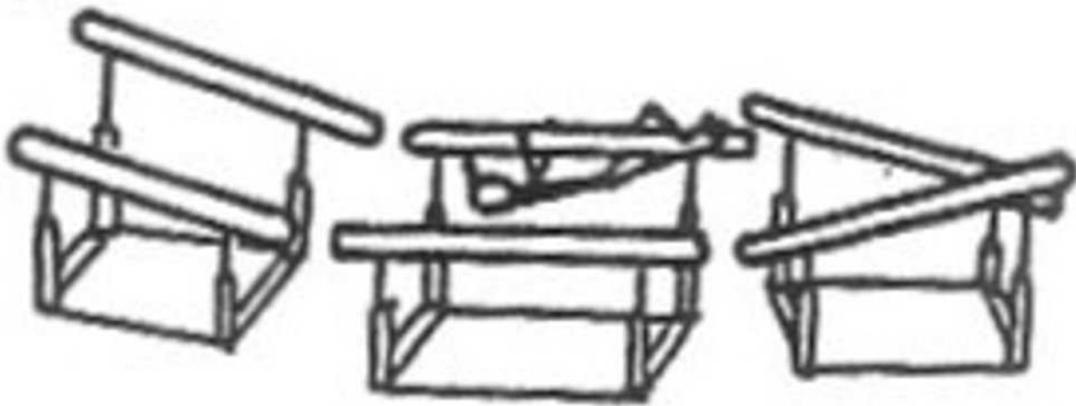
Foothook: mit Hilfe des Fußes bis auf die letzte Reckstange (re. u. li. wechseln)

7.



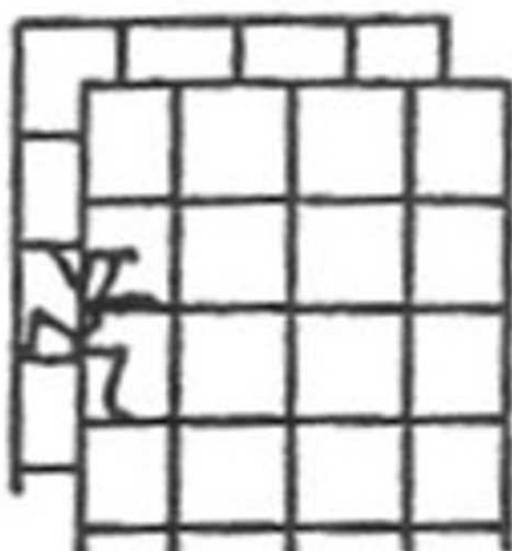
Manteln: aus dem
Hang auf die Reckstange
sitzen

8.



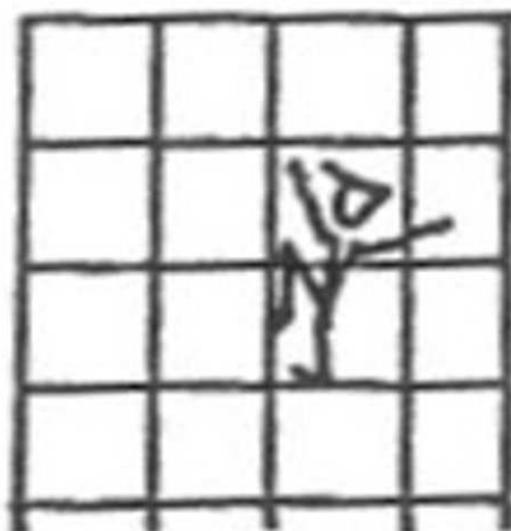
Überhangklettern:
um die Barren
Runden hangeln.

9.



Verschneidungsklettern: mit Spreizen und Stemmen Gitterleiter hinauf und hinunter klettern

10.



**Rastpositionen:
Auf Gitterleiter möglichst viele no-hand-rest finden.**

11.



Bouldern:
um ein Pferd
ohne Boden zu berühren.

12.



Kaminklettern: zwischen Wand
und Kletterstange nach oben
stemmen und „runterrutschen“



Kistenturm: sich selbst mit Bierkisten einen Turm bauen (top-rope Sicherung)

c)



Klettern an einer frei hängenden
Strickleiter:
(top-rope-Sichern)

d)



Prusiken am Kletterseil:
(eventuell Tau)
(top-rope Sichern zum Ablassen)

c)



Überhangsboulder an der
Langbank (eventuell auch Platten-
klettern) - (top-rope Sichern)

d)



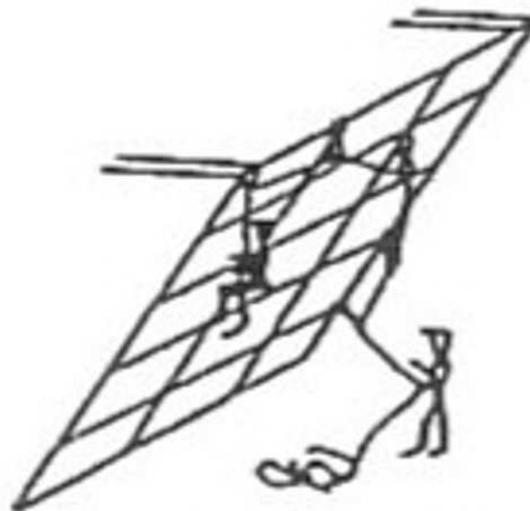
Pendler: von erhöhten Punkt
ins Leere (Achtung vor Rück-
pendler - Probe mit Rucksack)

g)



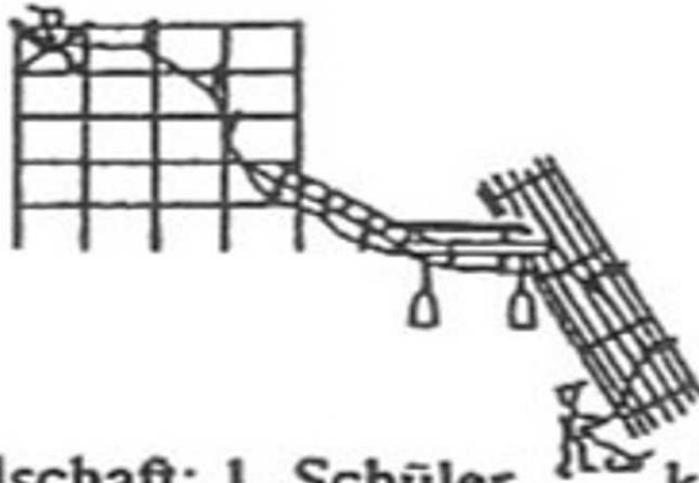
**Klettern im Vorstieg:
an den Tauen und oben queren.
Zwischensicherungen sind vorbereitet**

h)



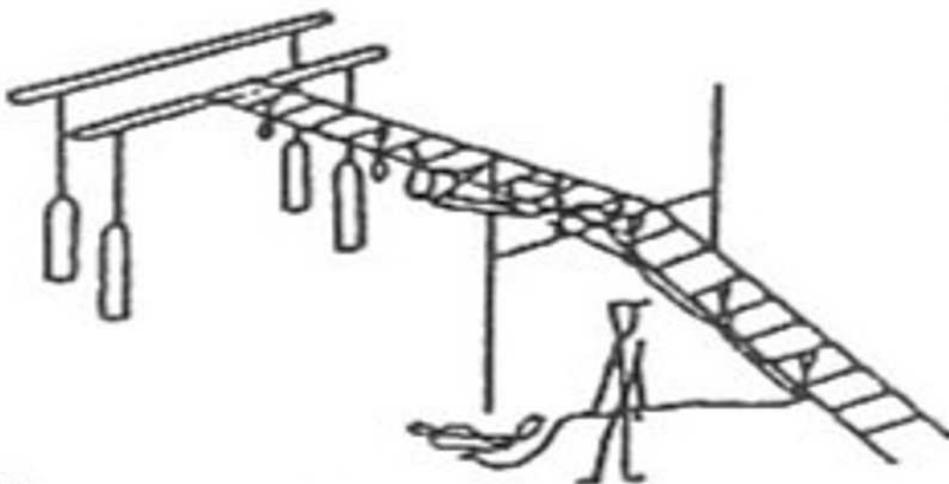
**Überhängende Gitterleiter. Klet-
tern im Vorstieg und Ablassen.
Zwischensicherungen sind vorbereitet**

i)



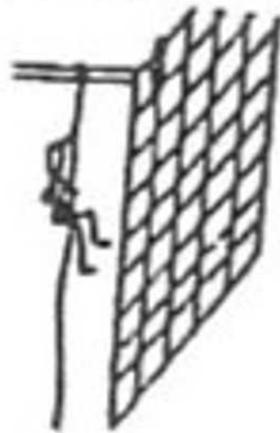
Seilschaft: 1. Schüler klettert vor, macht Stand, 2. klettert nach. Zwischensicherungen sind vorbereitet

j)



Überhang an Leitern: Klettern im Vorstieg - Zwischensicherungen sind vorbereitet - WB unterlegen

k)



Abseilen über die Gitterleiter
oder Tribüne:
Selbstsicherung anbringen

l)



Indiana Jones Brücke: mit
Karabiner entlang eines gespannten
Seils (mit Flaschenzug)

Sicherheit

spüren

Vertrauen

erleben

Mut

gewinnen

Team- u. Persönlichkeitsentwicklung für SchülerInnen



Stell dir etwas vor, und du wirst es erreichen.
Träume davon, und du wirst dazu werden.
Vertraue dir selbst, denn du kannst mehr als du glaubst.

Autor: unbekannt



Markus Renner

Zertifizierter Ropocoursetrainer für Hoch- und Niederseilgärten;
Erlebnispädagoge; Kletterausbildung alpin/indoor;
Ausbilder für HSG-Trainer; Sozialpädagoge i.A.



Christian Niedermayr

Zertifizierter Ropocoursetrainer für Hoch- und Niederseilgärten;
Erlebnispädagoge; Kletterausbildung alpin;
Ausbilder für HSG-Trainer; Baumpfleger; Altenfachbetreuer;
Tischler

Verbesserung der sozialen **Kompetenz**



Lernen durch **Bewegung**



Die Klasse als **Team**



Erkennen eigener **Stärken**





Anzahl der SchülerInnen	
Zeitplan	1 Klasse pro Doppelstunde
Aufbau im Turnsaal	Am Vorabend ab ... Info Schulwart (Schlüssel, Licht, Leiter) Vereine verständigen
Kosten	Euro pro SchülerIn Bitte klassenweise einkassieren Rückerstattung im Krankheitsfall Mehrkindfamilien und sozial Benachteiligte werden gerne be- rücksichtigt
Ausrüstung SchülerInnen	Turnkleidung, Sportschuhe
Versicherung	Schuleigene Haftpflichtversiche- rung
Unterstützung durch die Schule	Aufsichtspflicht der unterrichtenden LehrerInnen
Tipp	Info Lokalpresse, Gemeinde,



Norbert Zauner

Zertifizierter Ropcoursetrainer für Hochseilgärten;
Kletterausbildung indoor; Mediationsausbildung;
Lehrer an der ÜHS der PH-OÖ für Bewegung und Sport;
Ausbilder für HSG-Trainer



Kontakt:

Telefon: 0676/9133388

E-Mail: norbert.zauner@ph-ooe.at

**T
E
A
M**

**K
O
N
T
A
K
T**