

ERLEBNISORIENTIERTE KLETTERVORBEREITUNG



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
 - Ängste können auftreten
- **Verlaufsplan**
- **Kletterstationen**
- **Tipps und Planungshilfen für die Durchführung**
- **Einordnung in eine Unterrichtseinheit**
- **Videos**
 - Leiterwand (1)
 - Schwingende Ringe (2)
 - Kletterstangen (3)
 - Schwingende Leitern/ Rundlauf (4)
 - Stufenbarren (5)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) können sich und den eigenen Körper in eigens entwickelten Klettersituationen testen. Der Lehrer achtet darauf, dass vielfältige Klettertechniken ausprobiert werden. Ein anschließendes Gespräch am Gerät kann die gewonnenen Eindrücke und Erfahrungen der SuS ins Bewusstsein rücken. Von Station zu Station kommen neue Erfahrungen hinzu, die mit neuen Fragen, der Situation entsprechend, erweitert werden können.

Beispielfragen

- „Ist dein Körper geschwitzt und wie fühlt sich dein Körper an, warm, kalt, ...?“
- „Wann ist dir warm/kalt geworden? Kannst du erklären, warum es so war?“
- „Welche Klettervarianten haben dir besonders Spaß gemacht und in welcher hast du dich wohlgeföhlt? Kannst du sagen warum?“
- „Gab es Momente, in denen deine Kräfte geschwunden sind?“
- „Wie hast du diese Situation gemeistert?“
- „Wie fühlen sich deine Hände an, sind deine Hände rot, heiß oder ...?“
- „Wann haben sich deine Hände verändert?“
- „Warum sind sie trotzdem weiterhin belastbar?“
- „Welches Körpergefühl hast du jetzt, nach dem Klettern?“
- „Wann hast du dich leicht oder schwer geföhlt?“
- „Kannst du die Gründe nennen?“



Ängste können auftreten

Um das eigene Körpergefühl verbessern zu können, müssen sich die SuS mit ihrem Körper und dessen Signalen auseinandersetzen.

Die *Leiterwand* (Station 1) vermittelt durch ihre einfache Erklimmung ein Gefühl von Sicherheit. Jedoch ist zu beachten, dass dies keine Überheblichkeit bei den SuS zur Folge hat und Unachtsamkeit entsteht.

An der zweiten Station, den *schwingenden Ringen*, ist es zwar einfacher kreative Ideen umzusetzen, jedoch spielt das Schwingen eine neue, wichtige Rolle. Die SuS lernen das Gefühl des „Fliegens“ kennen. Dieses kann zum einen Ängste, zum anderen aber auch Glücksgefühle bei ihnen freisetzen.

Die Überwindung des Hindernisses stellt eine gewisse Zielsetzung dar und gibt somit den SuS Motivation und stellt bei erfolgreicher Überwindung des Hindernisses ein Erfolgserlebnis dar.

An den *Kletterstangen* (Station 3) haben die SuS häufig Schwierigkeiten, da viele nicht die Kraft aufbringen können, sich selbständig hochzuziehen. Sie spüren, wie schwer ihr Körper ist und ob es ihnen leicht oder schwer fällt, mit verschiedenen Techniken hoch zu klettern.

Die vierte Station, die *schwingenden Leitern* (Rundlauf), lässt einen spielerischen Umgang mit dem Gerät zu. Daher haben Ängste anfangs keinen Einfluss auf die Kreativität der SuS. Sobald sie jedoch in der Luft schwingen, macht sich Angst oder Unbehagen oft durch Übelkeitsgefühle im Magen bemerkbar. Im Gegensatz dazu kann es aber auch zu Glücksgefühlen im Sinne der Erinnerung an ein Kinderkarussell kommen.


An der letzten Station, dem *Stufenbarren* (Station 5), ist das Angstgefühl durch die Bodennähe gedämpft. Die SuS haben einen festen Griff, fühlen sich sicher und können viel ausprobieren.

Ängste können die SuS an ihrem Bewegungsfluss hindern, ihre Bewegungen blockieren und somit zu Problemen führen. Auf Grund dessen sind eine aktive Auseinandersetzung und die Kommunikation über solche von besonderer Bedeutung.

Verlaufsplan

Motorisches Feinziel: Die SuS machen selbst Erfahrungen beim Klettern und erweitern ihr Körpergefühl.

Phase/ Erfahrungsschwerpunkt	Bewegungsaufgaben/-anweisungen	Methodische Hinweise	Organisation/ Medien
<p>Hinführungsphase</p> <p>„Erklettert die Kletterstangen wie es euch am leichtesten fällt!“</p> <p>„Erklettert die Leiterwand von unten nach oben, von rechts nach links und von oben nach unten!“</p> <p>Erfahrenes verbal ausdrücken</p>		<p>Schülerdemo an zwei Geräten - Kletterstange/ Leiterwand</p> <p>→ Hinführung zum erfahrungsorientierten Denken</p> <p>Schüler-Schüler-Gespräch Demoschüler teilen Erfahrungen mit: „Was war anstrengend?“ „Was fühlt sich angenehm an?“ „Wie fühlt sich euer Körper jetzt an?“ „Was habt ihr gemacht, als ihr nicht weiter gekommen seid?“ etc.</p>	<p>- 2 SuS pro Gerät - alle anderen im Sitzkreis</p>
<p>Körperreaktionen/ Beobachten</p>	<p>„Probiert andere Klettertechniken aus und werdet variantenreicher. Wir beobachten Euch und versuchen uns in Eure Lage zu versetzen.“</p>	<p>Gezielte Schülerbeobachtung</p> <p>Schüler-Lehrer-Austausch „Wir haben ...beobachtet. Stimmt es mit euren Empfindungen überein?“</p>	<p>- 2 SuS pro Gerät - alle anderen im Sitzkreis</p>

<p>Hauptphase</p>	<p>„Entwickelt an jedem Gerät vielfältige Klettersituationen. Welche Erfahrungen sind Deine ganz persönlichen?“</p> <p>Station 1 „Klettert die Leiterwand auf verschiedene Arten und Weisen rauf, runter, seitwärts!“</p> <p>Station 2 „Erklettert die Ringe, experimentiert damit und findet heraus, welche Möglichkeiten es gibt, das Gerät zu überqueren!“</p> <p>Station 3 „Klettert die Kletterstangen rauf und runter, wie es euch am leichtesten und am schwersten fällt!“</p> <p>Station 4 „Erklettert die schwingenden Leitern und findet heraus, welche Kletter- und Bewegungsmöglichkeiten sich durch den Dreheffekt ergeben!“</p> <p>Station 5 „Klettert so über die Stufenbarren, dass ihr jeden Holm mindestens einmal berührt habt!“</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kleingruppen mit gleicher Anzahl von SuS - Stationswechsel alle 3 Minuten - Signal für Stationswechsel ist ein Pfiff  1-5 	<ul style="list-style-type: none"> - Stationsarbeit - Einteilung der Gruppen durch Skatkarten <p>Stationen</p> <p>Kletterstangen 2 Weichbodenmatten</p> <p>Ringe Niedersprungmatten Trapez</p> <p>Kletterwand 2 Weichbodenmatten 3 kleine Matten</p> <p>Schwingende Leiter (Rundlauf) 6-8 kleine Matten</p> <p>Stufenbarren 6 kleine Matten</p>
--------------------------	--	---	--

<p>Zwischenreflexion</p> <p>Schlussfolgerungen aus Erfahrenem</p>		<p>- Lehrer geht von Station zu Station und hält kurze Zwischenreflexionen mit den SuS</p> <p>Schüler-Lehrer-Gespräch <i>„Welche Erfahrungen waren völlig neu für euch?“ „Welche Körperreaktion hat euch überrascht?“ „Welche Bewegungssituationen erinnern euch an Alltagssituationen?“ „Welche Erkenntnisse nehmt ihr aus dieser Kletterstunde mit?“</i></p>	<p>Großer Sitzkreis</p>
---	--	--	-------------------------

Kletterstationen

Selbsterfahrung beim Klettern bedeutet, sich mit der Materie Klettern und dem eigenen Körper zu beschäftigen. Durch Ausprobieren lernen die SuS ihre Kletterideen umzusetzen und zu variieren. Sie erkennen, wie beweglich ihr Körper ist, wie schwer sich ihr Körpergewicht „anfühlt“, wie viel Muskelkraft sie haben und aufbringen müssen und wo sich ihr Körperschwerpunkt befindet. Sie merken, wann sie ins Schwitzen kommen, wie lange sie sich halten können usw. Durch Ausprobieren erfahren sie, mit welcher Klettertechnik sie am einfachsten hoch kommen und welche weiteren Möglichkeiten zur Kletterfortbewegung es gibt. Zudem lernen die SuS mit der Höhe und eventuell aufkommenden Ängsten umzugehen, da an den einzelnen Stationen eine individuelle Steigerung des Schwierigkeitsgrades möglich ist.

Durch das viele Klettern und die wenigen Pausen zwischen den Stationen haben die SuS zum Schluss der Stunde oft das Gefühl, dass ihre Kräfte nachlassen. Sie fühlen sich erschöpft und müde. Zudem sind die Hände bei den meisten durch das feste Zugreifen und Festhalten geschwitzt und heiß. Es wird ein „brennendes“ Gefühl in den Händen beschrieben.


Deshalb ist es besonders wichtig, die auftretenden Erfahrungen zu thematisieren und auszutauschen.

Die SuS besprechen meist völlig unterschiedliche Erfahrungen/Empfindungen/ Gefühle und verstehen dabei, dass Erfahrungswerte personengebunden und individuell sind.

Die SuS sind stolz, klettern zu können und haben erfahren, wie variabel Geräte im Unterricht genutzt werden können.

Station 1: Leiterwand


Die Leiterwand bietet die besondere Vielfältigkeit, in verschiedene Kletterrichtungen zu gelangen, z.B. hochklettern und auf der anderen Seite wieder herunterklettern oder sich zwischen den Sprossen hin und her schlängeln. Es wird eine gewisse Geschicklichkeit des eigenen Körpers gefordert.

Man muss sich zudem ständig festhalten um ein Abrutschen zu vermeiden. ▶  1




Station 2: Schwingende Ringe

Durch das Schwingen der Ringe und das Überwinden des Hindernisses wird das Klettern erschwert. Es ist schwieriger, sich festzuhalten und die Körperspannung aufrechtzuerhalten.

Eine weitere Steigerung des Schwierigkeitsgrades ist durch das Steigen auf die Ringe sowie das anschließende Heruntergehen gegeben. ▶  2




Station 3: Kletterstangen

Die SuS haben verschiedene Möglichkeiten, die Stangen zu erklettern. Durch Ausprobieren erfahren sie, wie sie sich am besten festhalten und die Füße stellen müssen. Zudem erfahren sie die Wirkung der Schwerkraft und dieser mit ihrer eigenen Kraft entgegenzuwirken. ▶  3




Station 4: Schwingende Leitern/ Rundlauf

Da die Leitern lose durch den Raum schwingen, ist große Aufmerksamkeit auf sich und das Umfeld erforderlich. Es wirken starke Kräfte auf den Körper, da die Leitern stark auspendeln und rotieren. Ein außenstehender Beobachter ist nötig, um das Zusammenstoßen von Leitern, durch Zuruf oder Eingreifen zu verhindern. ▶  4



Station 5: Stufenbarren

Die SuS müssen auf die Koordination ihrer Arme und Beine besonders achten, sich auf das Festhalten konzentrieren, immer neue Haltepunkte finden, um die inszenierten Kletteraktionen durchzuführen. ▶  5



Tipps und Planungshilfen für die Durchführung

Zum Klettern motivieren heißt auch,...

- einfache und überwindbare Geräte einbauen, wie beispielsweise Sprossen und Stangenwand, Kästen, Barren, schwingende Leitern und Tauen. Somit ist sowohl für leistungsstarke als auch für leistungsschwache SuS etwas dabei und stellt für beide Spaß, Herausforderung und Erfolgserlebnisse dar.
- Kindern einen erfahrungsorientierten Umgang mit den Geräten durch Fremd-/Selbstbeobachtung und Gespräche zu vermitteln (die schwingenden Leitern erinnern z.B. an ein Kinderkarussell mit den bekannten Körpergefühlen), um somit eventuell vorhandene Ängste (Höhenangst, Angst vor dem Fallen, Angst vor Verletzungen) zu verringern.
- Kindern die Lust am Klettern zu vermitteln, indem man ihnen Herausforderungen durch spielerischen Umgang ermöglicht und über Körpersignale und Erfahrenes austauschen lässt. Die SuS inspirieren sich an den Stationen gegenseitig durch Sprechen, Helfen und Ermutigen.
- darauf achten, dass vielfältige Klettertechniken ausprobiert werden können (beispielsweise nur mit Einsatz der Arme ein Hindernis erklettern oder einen Arm und ein Bein benutzen) und der Erfahrungsschatz sehr breit gefächert ist.

Eine erfolgreiche Durchführung eines Stationsbetriebs bedeutet,...

- eine Absicherung der Geräte durch Weichbodenmatten, kleine Matten und außenstehende Personen zu installieren, welche Hilfestellungen geben können. Durch eine Aufsicht an jeder einzelnen Station werden Unfälle vermieden und es können eventuelle Tipps oder Hilfen gegeben werden. Das Sicherheitsgefühl wird somit gesteigert und eventuelle Fragen können direkt beantwortet werden.
- eine exakte Erklärung der einzelnen Stationen mit genauer Zeiteinteilung der Stationen (je nach Stundenlänge ca. 3 min Praxis, 1 min aktive Erholung beim Stationswechsel) vorzunehmen. Optische oder akustische Signale können dabei behilflich sein, sodass jeder die Wechsel mitbekommt.
- die Gruppen gleichmäßig aufzuteilen, (z.B. bei 20 SuS pro Station 4 SuS). Somit hat jeder einzelne der SuS die Möglichkeit, die Geräte in Ruhe zu erklettern und auszuprobieren. SuS, welche krankheitsbedingt nicht einsetzbar sind, können durch Aufsichten, Hilfestellungen oder Aufbau- und Abbauarbeiten einbezogen werden.

Einordnung in eine Unterrichtseinheit

Motorisches Grobziel: Die SuS lernen vielfältige Klettertechniken kennen.

Stunden	Inhalte	Motorische Feinziele
1. Stunde	Sicherheitsaspekte im Klettersport.	Die SuS erlernen elementare Klettergriffe und sichern sich gegenseitig.
2. Stunde	Klettern an einfachen Geräten, wie Sprossenwand und Kastenlandschaft.	Die SuS klettern an einfachen Geräten und machen sich mit dem Klettern vertraut.
3. Stunde	Spielerische Klettereinführung.	Die SuS machen Selbsterfahrung beim Klettern und erweitern ihr Körpergefühl.
4. Stunde	Klettern an verschiedenen Geräten, wie der Sprossenwand, den schwingenden Leitern und dem Tau.	Die SuS lernen ihre Kräfte unterschiedlich einzusetzen und sich den verschiedenen Anforderungen beim Klettern anzupassen.
5. Stunde	Klettern an mittelschweren Geräten, wie dem Tau.	Die SuS lernen beim Klettern, sich geschickt und kraftvoll zu bewegen und erkennen ihre körperlichen Grenzen.
6. Stunde	Ausflug in einen Hochseilgarten. (alternativ: Kletterhalle oder selbstgestaltete Kletterlandschaft)	Die SuS wenden das Erlernte an und belohnen sich für ihre Lernbereitschaft mit neuen, aufregenden Klettererfahrungen selbst.

Quellenverzeichnis

Abbildung

Bildmaterial	Urheber
Alle Bilder	Studenten der Universität Koblenz-Landau; Campus Koblenz; Institut für Sportwissenschaften

Video

Nummer	Urheber
1-5	Studenten der Universität Koblenz-Landau; Campus Koblenz; Institut für Sportwissenschaften

Urheber des Beitrags

Autor	Berater	Institution
Gardthausen, Nora; Hoffeld, Valerie; Thull, Katharina/ Lehramtsstudentinnen	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissen- schaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz