

Basiswissen für die Betreuung einer künstlichen Kletter- und Boulderwand

Jerry Medernach

06/2019

Zielsetzung der FoCo

- Klettern und Bouldern als Schulsport
- Elementare Grundfertigkeiten erfahren und vermitteln können
- Sicherheitsaspekte beim Klettern und Bouldern
- Übungs- und Wettkampfformen für den Unterricht
- Strukturierung eines Unterrichtszyklus (inkl. Evaluation)

Aufbau der FoCo

- **Block 1:** Klettern lernen durch Bouldern-Teil 1
- **Block 2:** Toprope-Sichern mit dem Grigri
- **Block 3:** Toprope klettern
- **Block 4:** Klettern lernen durch Bouldern-Teil 2
- **Block 5:** Vorstieg-Sichern mit dem Grigri
- **Block 6:** Evaluation, Anmerkungen und Abschlussbesprechung

Block 1+4: Klettern lernen durch Bouldern-Teil 1+2

Jerry Medernach

06/2019

Klettern im Schulsport

- Klettern wird i.d.R. als „Erlebnis- und wagnisorientierte Bewegungshandlung“ beschrieben
- Der Fokus liegt mehrheitlich auf den Sicherheitsaspekten
- Diese Sicherheitsaspekte (e.g. Materialkunde, adäquater Einsatz der Ausrüstung, Sicherung des Partners) sind im Grunde genommen lediglich eine Grundvoraussetzung für das Klettern
- Das Klettern als „**Sportart an sich**“ kommt dadurch zu kurz
- Sein „**wahrer Wert**“ für die **sportliche Ausbildung** unserer Kinder bleibt somit auf der Strecke



Klettern ist nicht (nur) Wagnis und Erlebnis!

- In den „SuK“ des luxemburgischen Schulsports ist Klettern dem **Bewegungsfeld 3: „Bewegen an und mit Geräten“** zugeordnet
- Im BF 3 sollen die Schüler u.a. „spezifische **Bewegungserfahrungen** machen“, die „**Wahrnehmung des Körpers** in ungewohnten Lagen“ erleben, das „Spüren der auf den Körper einwirkenden Kräfte“ wahrnehmen, das „Spiel mit dem **Gleichgewicht**“ erleben und das „Erleben des **Springens und Fliegens**“ erfahren (S. 40).
- Klettern als **technische und koordinative Sportart** ist demnach weit mehr als eine „Erlebnis- und wagnisorientierte Bewegungshandlung“!



Bouldern ist die Königsdisziplin!

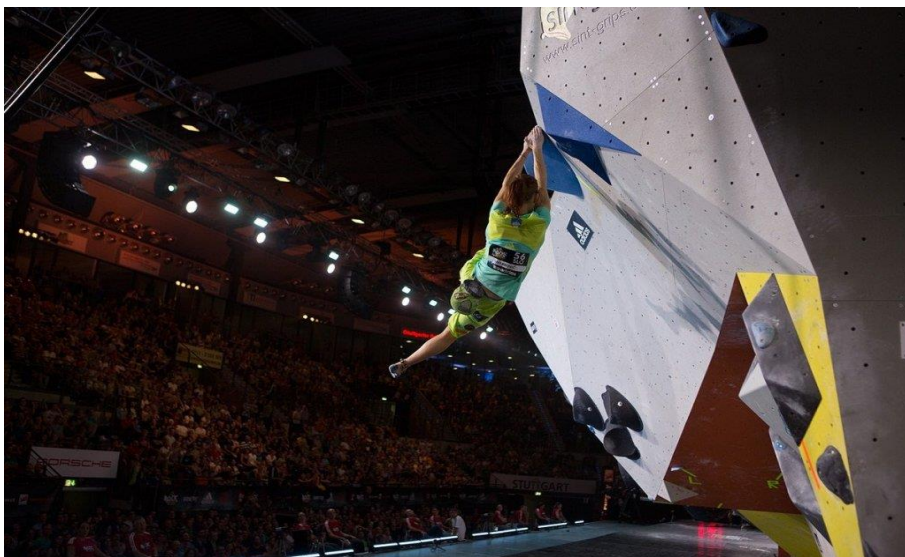
- Um **langfristig** Erfolg und Beibehalt der Sportart „Klettern“ zu gewährleisten, müssen auch im Schulsport die **elementaren Grundfertigkeiten** vermittelt werden!
- Allgemein sollte die **Bewegungsqualität und Bewegungserfahrung** über dem Schwierigkeitsgrad oder der Kletterhöhe stehen
- Durch seinen „**pädagogischen Mehrwert**“ (v.a. Angst, Sicherheit, Zeitökonomie, Aktivitätsrate und Lernprozess durch die LP) ist **Bouldern** eine *Conditio sine qua non* für die Vermittlung dieser grundlegenden Skills
- Dabei gilt: „**Practice what you preach**“!

Klettern vs. Bouldern



Bouldern als

- ...seilfreies Klettern
- ...in Absprunghöhe (ca. 2-4 m)
- ...mit Fallschutzmatten zur Minimierung des Verletzungsrisikos



Schneller Einstieg (exemplarisch)

- Alle SuS laufen kreuz und quer durch die Kletterhalle
- Kommando „Feuer“: Der Mattenboden brennt – Alle SuS müssen sich schnellstmöglich an die Kletterwand hängen
- Kommando „Hüpfen“: Alle SuS hüpfen von der Wand und hüpfen anschließend kreuz und quer durch die Halle
- Kommando „Wasser“: Der Mattenboden wird nass – Alle SuS müssen sich schnellstmöglich an die Kletterwand hängen + die „nassen“ Füße und Hände abwechselnd 5s ausschütteln
- Kommando „Springen“: Alle SuS springen von der Wand und springen anschließend kreuz und quer durch die Halle
- Kommando „Wind“: Alle SuS müssen sich bei dem Sturm an der Wand festhalten + abwechselnd 1 Hand für 5s von der Wand lösen
- Kommando „Eidechse“: Sich wie eine Eidechse kreuz und quer durch die Halle bewegen
- Kommando „Blitz“: „So schnell wie möglich an die Kletterwand und abwechselnd 5s 1 Fuß und 1 Hand von der Wand lösen

→ **Prinzipiell können Variationen beliebig eingesetzt werden**

Die „High Fives“ Methodik

- Das „High Fives“-Konzept beinhaltet die **fünf elementaren Grundfertigkeiten**, welche progressiv und aufeinander aufbauend vermittelt werden
 - UE 1: Greifen
 - UE 2: Treten
 - UE 3: Körperpositionierung
 - UE 4: Körperwelle
 - UE 5: Dynamisches Klettern



„High Fives“ N°1: Greifen

- **Zielsetzung:** In dieser **Unterrichtseinheit 1** geht es primär um die Einführung des Boulderns und die Gewöhnung an die Boulderwand
- **Lernprozesse:**
 - Erster Kontakt mit der Kletterwand
 - Griffarten und Wandbereiche werden thematisiert
 - Selektionsprozess vor dem Greifen („wo befinden sich die guten Griffe“)
 - Individuelle Reichweite einschätzen lernen
 - „Weiches Greifen“



Exkurs: Wandbereiche und Griffarten

Wandbereiche

- Senkrechte (gerade Wand)
- Platte (positiv überhängend → „technisch“)
- Überhang (negativ überhängend → „athletisch“)
- Dach (~90° Überhang → „athletisch“)
- Verschneidung („zwei oder mehr Wandseiten“)
- Riss

Grifftypus

- Henkel („gut zum Greifen“)
- Leiste („kleine Kante“)
- Zange („Einsatz des Daumens“)
- Aufleger („glatt“, „rund“)
- Fingerlöcher
- Volumen („Zusatzstrukturen“)

„High Fives“ N°1: Greifen

| Übung | Beschreibung |
|--------------------------|---|
| Griffe berühren | Smarties Bouldern (alle Griffe und Tritte sind erlaubt) und vor dem Greifen fünf verschiedene Griffe antippen. |
| „Get the Mag“ | <ul style="list-style-type: none"> -Die SuS in Gruppen aufteilen, jede Gruppe platziert in ihrem Wandbereich kreuz und quer kleine Magnete auf die Zylinderköpfe der Schrauben. Anschließend wechseln die Gruppen die Wandbereiche und die Schüler müssen die aufgehängten Magnete wieder einsammeln. -Überwiegend als Wettkampfform interessant. |
| Piratenschatz | -Auf der Boulderwand Gegenstände verteilen, welche von den SuS eingesammelt werden müssen. |
| 5-Streifen-Rennen | -Am oberen Rand der Boulderwand werden 5 Streifen Tape aufgeklebt. Diese müssen nun schnellstmöglich der Reihe nach von den Schülern eingesammelt werden. |
| „5 im Griff“ | <ul style="list-style-type: none"> -A zeigt einen Boulder mit 5 Zügen vor und klettert diesen. -B, C, D... versuchen den Boulder ebenfalls zu klettern. -Jeder, der den Boulder schafft, kriegt einen Punkt. |
| Chef-Affe | <ul style="list-style-type: none"> -A klettert. -B gibt von unten die Griffe an. |

„High Fives“ N°1: Greifen

| Übung | Beschreibung |
|------------------------------|--|
| Zahlenklettern | -Griffe mit Zahlen markieren und anschließend von 1 nach 2, von 2 nach 3, usw. klettern |
| Plus 1 | -A klettert 1 Zug -B wiederholt diesen Zug und fügt einen hinzu -C wiederholt beide Züge und fügt einen dritten Zug hinzu -... |
| Markierungs-Dschungel | -Es dürfen nur die Griffe benutzt werden, die mit einem Tape-Streifen markiert sind (verschiedene Farben benutzen) |
| Laser-Tech | -A zeigt B mit dem Laserpointer die Reihenfolge der Griffe |
| Vorhersager | -Der SuS muss vor dem Greifen laut sagen, welchen Griff er anschließend greift |
| Zirkus an der Wand | -Die SuS bouldern Smarties und sollen verschiedene Zusatzaufgaben ausführen (e.g. einmal 360° im Kreis drehen, mit dem Knie die eigene Stirn berühren, ein Bein von der Wand abstrecken, in die Knie gehen, ...) |

„High Fives“ N°2: Treten

- **Zielsetzung:** In dieser **Unterrichtseinheit 2** erfolgt die Einführung der Thematik „Fußtechnik“
- **Lernprozesse:**
 - „Fußgrundposition: Die Fersen zeigen nach innen und das Aufsetzen erfolgt im Bereich der Fußspitze und dem Fußballen“
 - „Präzises Stellen des Fußes“ → ohne Lärm
 - „Stehen beim ersten Mal“
 - „Alle Kontaktpunkte ausnutzen“
 - „Fußwechsel“
 - „Fuß-vor-Hand-Prinzip“



„High Fives“ N°2: Treten

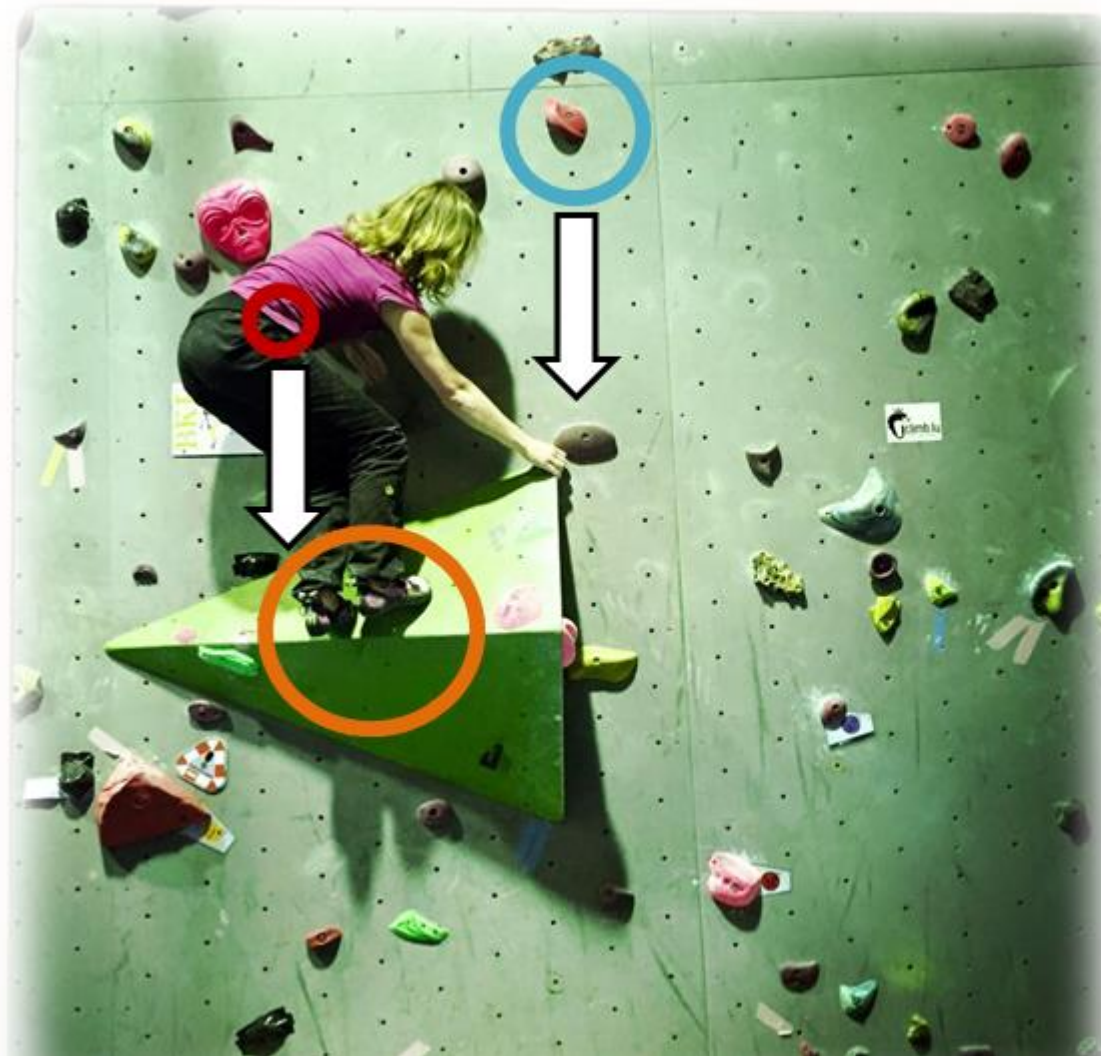
| Übung | Beschreibung |
|----------------------------|--|
| Leise Maus | -Bouldern ohne Lärm → Schult das präzise und unbelastetes Treten |
| Affenkreis | -Mit dem Fuß vor dem Treten einen Kreis um den Fußtritt zeichnen |
| Tret die Tritte | -Vor dem Treten 5 verschiedene Fußtritte mit der Fußspitze antippen |
| Der ruhige Fuß | -Gegenstand auf einen oder beide Schuhe legen, der beim Klettern nicht herunterfallen darf |
| Überall Fußwechsel | -Smarties hochklettern und auf jedem Fußtritt einen Fußwechsel ausführen |
| Einbeiniger Affe | -Mit einem Fuß bouldern |
| Ein Fuß auf Reibung | -Einer der beiden Füße darf nur auf Reibung gegen die Wand gestellt werden |

„High Fives“ N°3: Positionierung

- **Zielsetzung:** In dieser **Unterrichtseinheit 3** wird die Positionierung des Körpers zur Boulderwand thematisiert
- **Lernprozesse:**
 - Den Körper stabilisieren = Körperschwerpunkt ist im Lot = Zentrum des Körpers befindet sich unter dem greifenden Griff
 - „**Tief bleiben**“ durch „**langen Arm**“
 - „**Nabel unter den Griff**“ positionieren
 - → „**Hüfte nahe an die Wand**“ durch „**Offene Hüfte**“



„High Fives“ N°3: Positionierung



-  KSP
-  Trittfläche
-  Zielgriff
-  Lot

„High Fives“ N°3: Positionierung

Offene Hüfte



- Knie und Füße nach außen
- Hüfte dicht an die Wand
- Knie gebeugt

→ Fast immer, außer ...

vs.

Eindrehen



- Körperseite zur Wand drehen
- Knie und Fuß nach innen gedreht
- Fußspitzen zeigen in eine Richtung

→ ...bei Längenzug (statisch)
→ ...oder im Überhang
(KSP näher an der Wand)

„High Fives“ N°3: Positionierung

| Übung | Beschreibung |
|--|---|
| Blinde Nuss | -Mit geschlossenen Augen klettern |
| Hula-Hoop-Bouldern -Schwimmnudel-Bouldern | -Durch die an der Wand befestigten Turnreifen / Schwimmnudeln bouldern → Körper muss aufgrund der Hula-Hoops / Schwimmnudeln nahe an die Wand gebracht werden |
| Einfrieren | -An jedem Griff nach der Positionierung 3s „einfrieren“ |
| Zahlenklettern | -Griffe mit Zahlen markieren und anschließend von 1 nach 2, von 2 nach 3, usw. klettern |
| Zweirad | -In 2er-Gruppen 360° im Kreis bouldern, sodass A über B klettert und vice versa |
| Bierdeckel-Boulder | -Boulder mit Bierdeckel auf dem Kopf klettern |
| Zonen-Bouldern | -Mit Panzertape werden Wandbereiche definiert, die tabu sind |
| Tandem-Bouldern | -Zwei SuS reichen sich die Hand und versuchen als Tandem „Smarties zu Bouldern“ |

„High Fives“ N°4: Körperwelle

- **Zielsetzung:** In dieser **Unterrichtseinheit 4** erfolgt die Einführung der „Körperwelle“ (als **Übergang zum dynamischen Klettern**)
- **Lernprozesse:**
 - „**Verteilung der Bewegung auf den gesamten Körper**“
 - Jede Kletterbewegung ist eine **Wellenbewegung:**
 - Diese beginnt mit der Aushöhlbewegung („**weg von der Wand**“),
 - gefolgt von einer **Umkehrphase** („**offene Hüfte**“, „**langer Arm**“ und „**gebeugte Knie**“)
 - und dem „**zurück an die Wand**“ („erst die Knie, dann die Hüfte und schließlich den Oberkörper“).
 - Abschließend „**weiches Greifen**“ im **Nullpunkt**

Jerry Medernach - 2019



„High Fives“ N°4: Körperwelle

Wichtig:

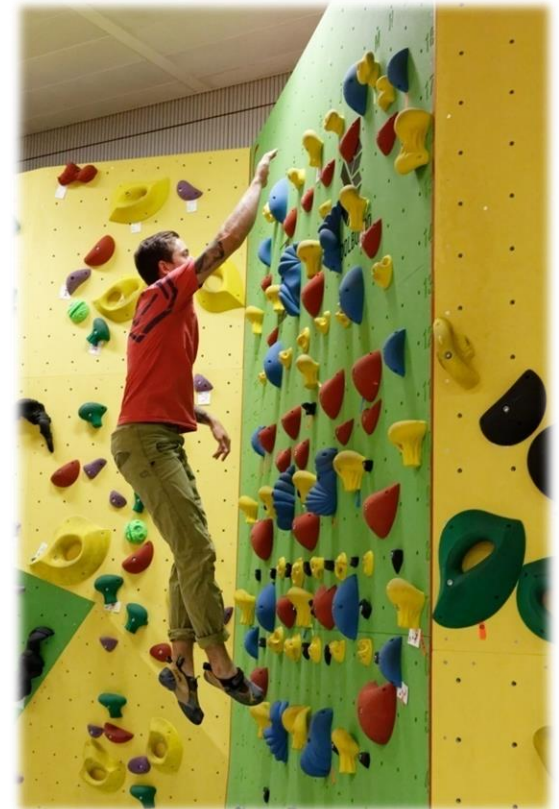
- Die Körperwelle ist komplex und wird i.d.R. nur ansatzweise von den SuS umgesetzt
- Durch den „**Augenblick der Schwerelosigkeit**“ ist sie allerdings hervorragend als **methodische Vorstufe zum „Dynamischen Klettern“**
- Denn tendenziell sollte das Klettern ab der UE 4 **zunehmend dynamischer (athletischer)** werden
- Dies wird u.a. dadurch begründet, dass die Kinder aufgrund ihrer Körpergröße nicht selten gezwungen sind, verschiedene Züge dynamisch auszuführen (aber auch der Bewegungsfluss und die Schwungmitnahme sind entscheidend)

„High Fives“ N°4: Körperwelle

| Übung | Beschreibung |
|------------------------|--|
| Affenschlag | -Vor dem Umgreifen wird mit der flachen Hand gegen die Wand geschlagen |
| Hände-Klatscher | -Vor dem Greifen in die Hände klatschen |
| Einarmiger Affe | -Mit einem Arm bouldern |
| Die Wellen-Show | -Die SuS sollen für jeden Zug eine deutliche Wellenbewegung ausführen |

„High Fives“ N°5: Dyn. Klettern

- **Zielsetzung:** In dieser **Unterrichtseinheit 5** wird das „dynamische Klettern“ thematisiert
- **Lernprozesse:**
 - „Schnelles Klettern“
 - „Mit Schwung klettern“
 - „Vor dem Greifen erfolgt eine Ausholbewegung“
 - „Sprung“



„High Fives“ N°5: Dyn. Klettern

| Übung | Beschreibung |
|-------------------------|---|
| Speed | -Den Boulder möglichst schnell klettern |
| Countdown | -Smarties oder an einem sehr leichten Boulder -Aus verschiedenen Ausgangspositionen (e.g. Stehend, Sitzend, Liegend) den Boulder unter 10 s klettern |
| Staffel-Klettern | -Strichmännchen Malen, Karten einsammeln, ... |
| Tempowechsel | -Erst den Boulder in Zeitlupe klettern, dann Speed-Bouldern, schließlich normales Tempo |

Hinweise zum Bouldern

- **Boulderhöhe:** Je nach Aufprallmatten anpassen → max. 2-3 m
- **Absprungbereiche freihalten** (e.g. Schüler, Wasserflasche, ...) → Gefahr
- Die Grundfertigkeiten sollten i.d.R., ähnlich wie eine Kür im Bodenturnen, mit **deduktivem Lehrverfahren** vermittelt werden. Die **Bewegungsausführungen** werden somit von der LP **vorgegeben, demonstriert** und entsprechend **korrigiert**
- Das **induktive Klettern** mit Entwicklung individueller Lösungsstrategien erfolgt anschließend beim Routenklettern
- Allgemein gilt: „**Repetition without repetition**“
 - Variation der Bewegungsausführung (e.g. Bewegungstempo, 1 Bein, 1 Hand, ...)
 - Variation der Übungsbedingungen (e.g. Wandbereiche, blind bouldern, Zeitdruck, Präzisionsdruck, ...)
- **Ganzheitsmethode:** „Das explizite Üben einzelner Bewegungsphasen ist nicht zielführend“

Literatur (Empfehlungen)

- **Kittel, R., Hupe, C. (2014):** *Oskar lernt klettern. Kletterlehr- und Spielebuch.* Halle: Geoquest Verlag.
- **Kittsteiner, J., Neumann, P. (2004):** *Klettern an der Boulderwand. Übungen und Spiele für Kinder und Jugendliche.* Seelze: Kallmeyer Verlag.

Block 2: Toprope-Sichern mit dem Grigri

Jerry Medernach

06/2019

Toprope

- Häufigste Sicherungsform im Schulsport
 - Sicher
 - Leicht zu lernen
 - Einfach im Toprope zu klettern
- „Seil oben“, „Kletterer wird von oben gesichert“
- Da das Seil von oben kommt, können Stürze unterbunden werden
- Kann ein Schüler sich nicht mehr festhalten, erfolgt lediglich ein „sich in das Seil setzen“



Halbautomaten



Fotos: DAV-Sicherheitsforschung



Fotos: DAV-Sicherheitsforschung

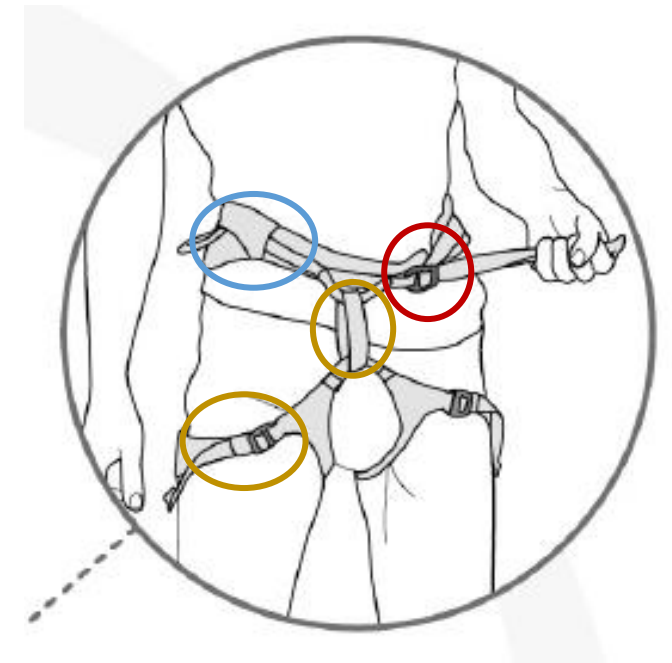
Grigri

- Im Sportklettern der wohl am häufigsten eingesetzte Halbautomat
 - Funktioniert nach dem „Knick-Brems-Prinzip“
 - Mehr Sicherheit im Sturzfall durch Blockier-Mechanismus +
 - Komfortables Halten des Kletterers +
- „**Bremskraftunterstützendes Sicherungsgerät**“
 - richtiges Handling –
- Gefahr durch **Nach-Greif-Reflex** als natürlicher Lebensreflex –
- Viele weitere potentielle **Bedingungsfehler** –



Toprope sichern mit dem Grigri

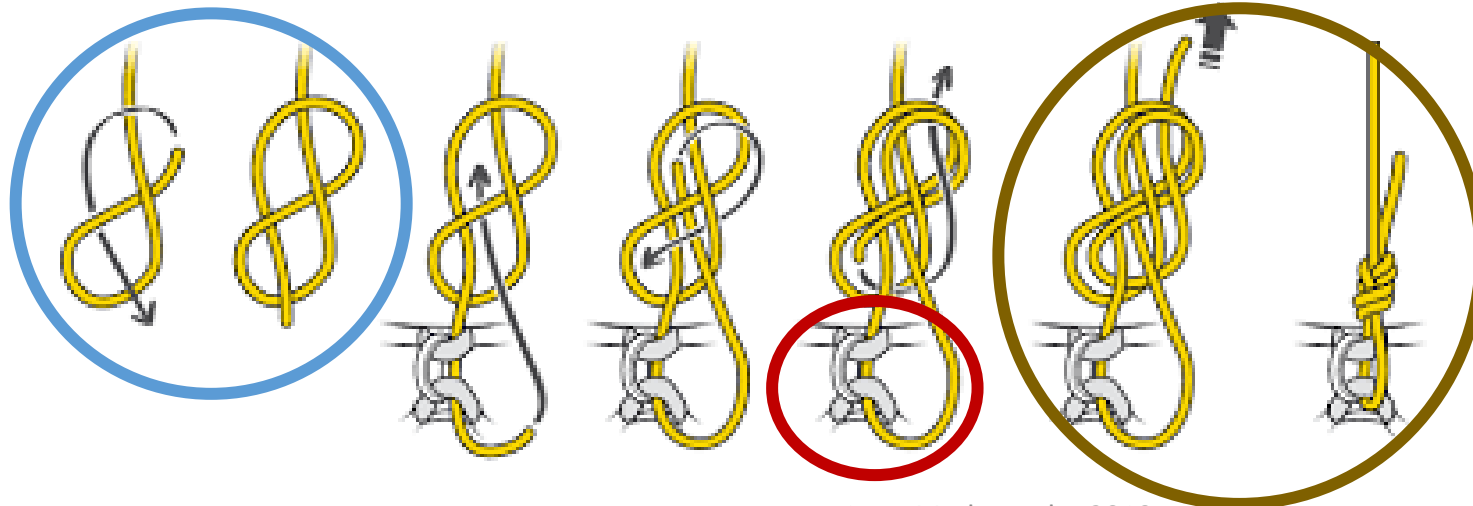
- **Schritt 1: Klettergurte anziehen**
 - 1) Richtige Größe (ggfs. Brustgurt bei Kindern)
 - 2) Korrekter Verschluss → Abhängig vom Hersteller
 - 3) Kein Verdrehen des Sicherungsrings und der Beinhalterungen
 - 4) Gurt über das T-Shirt



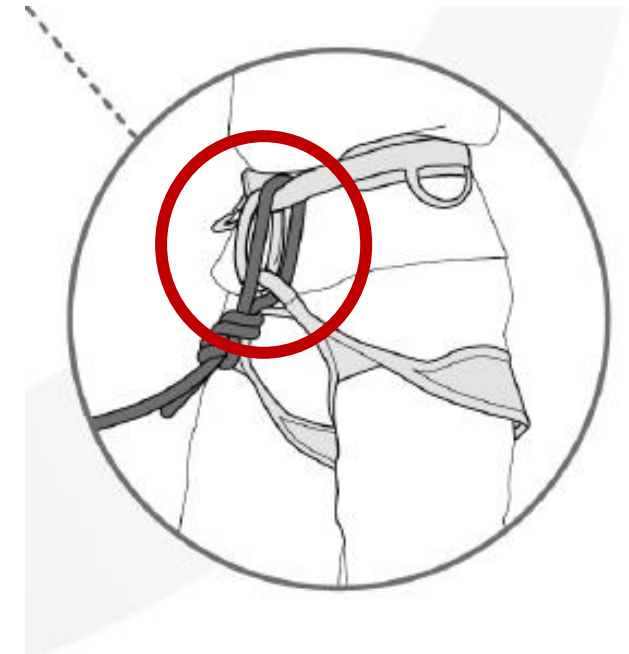
Toprope sichern mit dem Grigri

• Schritt 2: Einbinden des Kletterseils

- 1) 8er-Knoten vorlegen → Ca. 1 Armlänge vom Seilende
- 2) Seil an Anseilösen (ggfs. Sicherungsring) befestigen
- 3) Achterknoten nachfädeln und festziehen
 - Seilüberstand beim Achterknoten ca. 10-30 cm
 - Kleines „Auge“ am Anseilpunkt beim Achterknoten

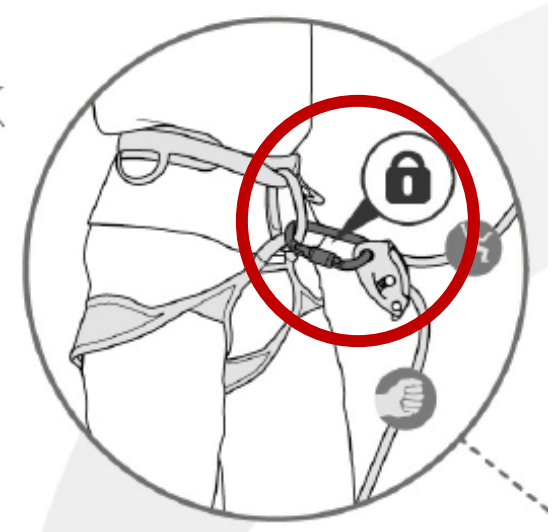
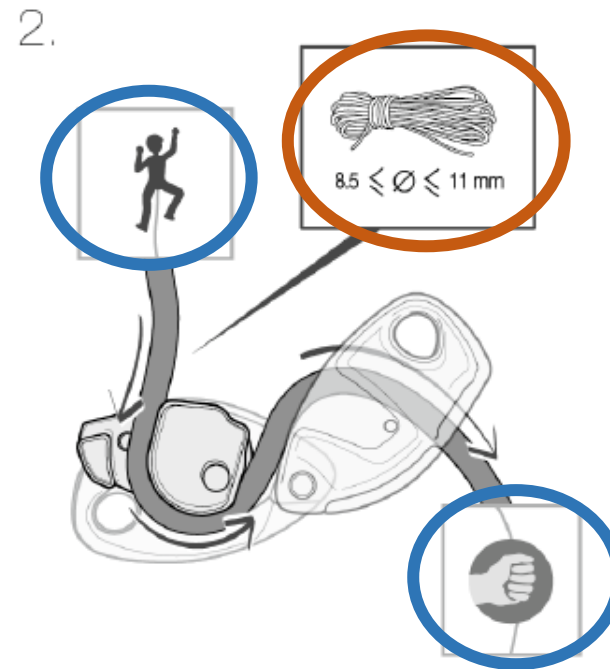


Jerry Medernach - 2019



Toprope sichern mit dem Grigri

- **Schritt 3: Seil in das Grigri einlegen und am Gurt befestigen**
 - Am Sicherungsring
 - Korrekte Seilrichtung
 - Karabiner am Klettergurt verschließen
 - Adäquater Seildurchmesser



Toprope sichern mit dem Grigri

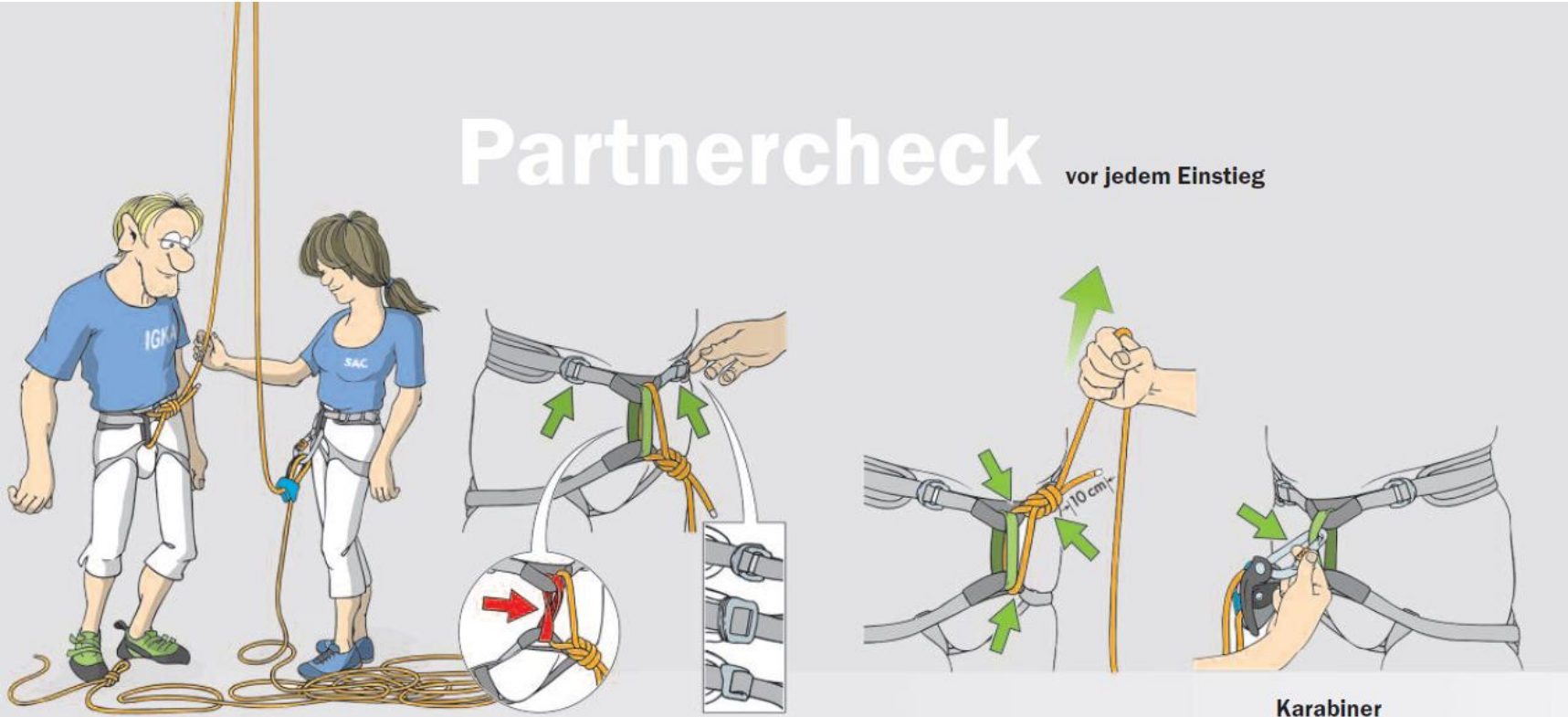
- Schritt 3: Seil in das Grigri einlegen und am Gurt befestigen



Toprope sichern mit dem Grigri

- **Schritt 4: Gegenseitiger Partnercheck!**

Partnercheck vor jedem Einstieg



Gemeinsam kontrollieren:

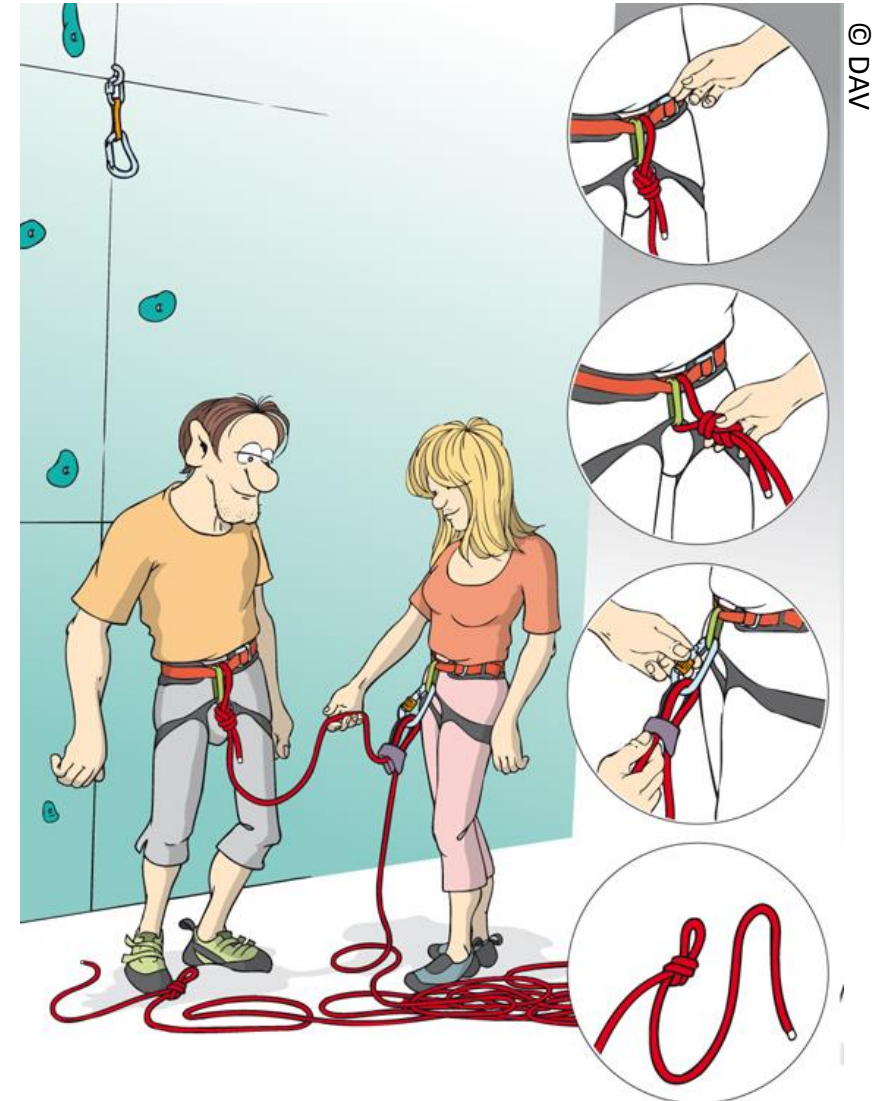
Gurt
fest sitzend, Verschlüsse zurückverschlaucht

Anseilen
Knoten, Anseilpunkt, Zugtest

Karabiner
gesichert, passend zu Seil und Sicherungsgerät

Toprope sichern mit dem Grigri

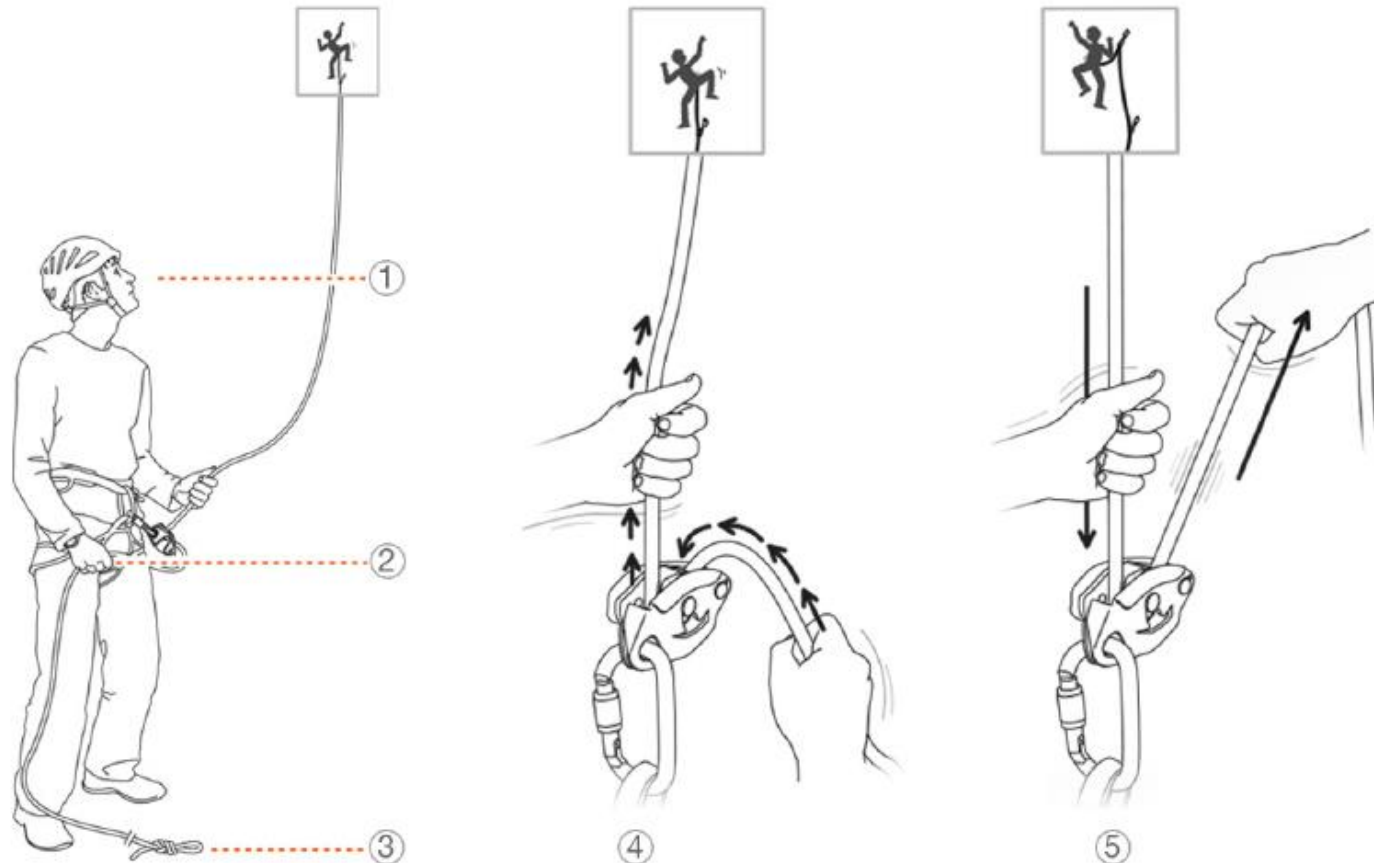
- **Schritt 4: Gegenseitiger Partnercheck!**
 - Gurte
 - Sicherungsgerät
 - 8er-Knoten
 - Karabiner



Toprope sichern mit dem Grigri

- Schritt 5: Das Grigri richtig bedienen

Grundlegende Handgriffe:

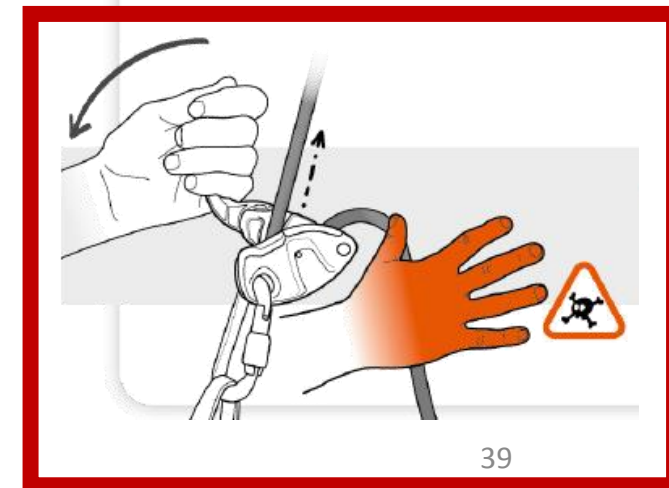


© Petzl

Toprope sichern mit dem Grigri

• Schritt 5: Das Grigri richtig bedienen

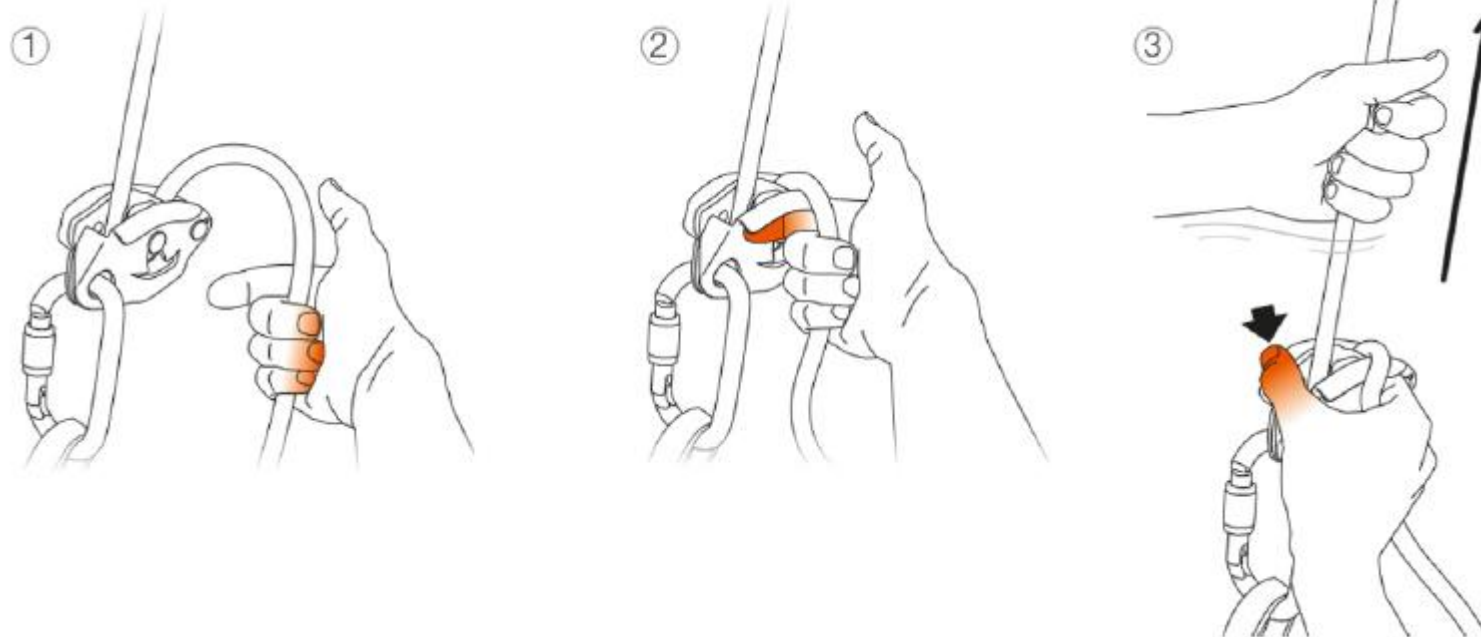
- **Das Bremsseil immer in der Hand halten!**
- **Das Gerät nicht mit der ganzen Hand umgreifen**
- **Daumen nicht auf dem Klemmhebel**



Toprope sichern mit dem Grigri

- **Schritt 5: Das Grigri richtig bedienen**

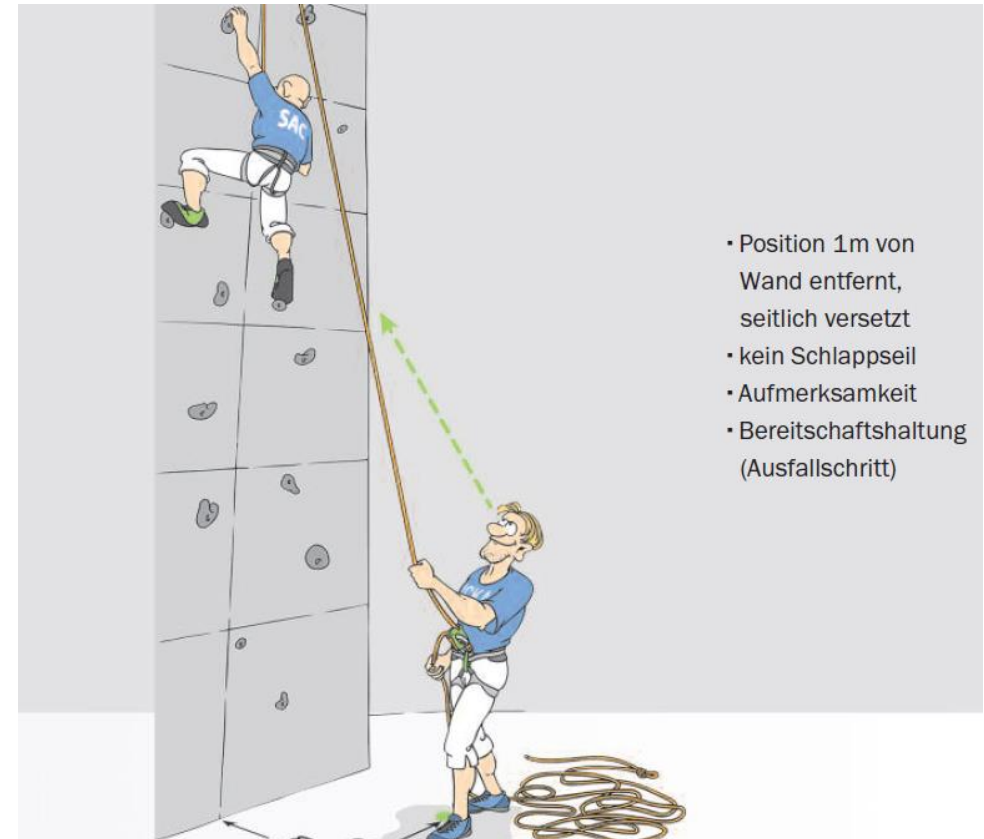
Schnelles Seilausgaben:



© Petzl

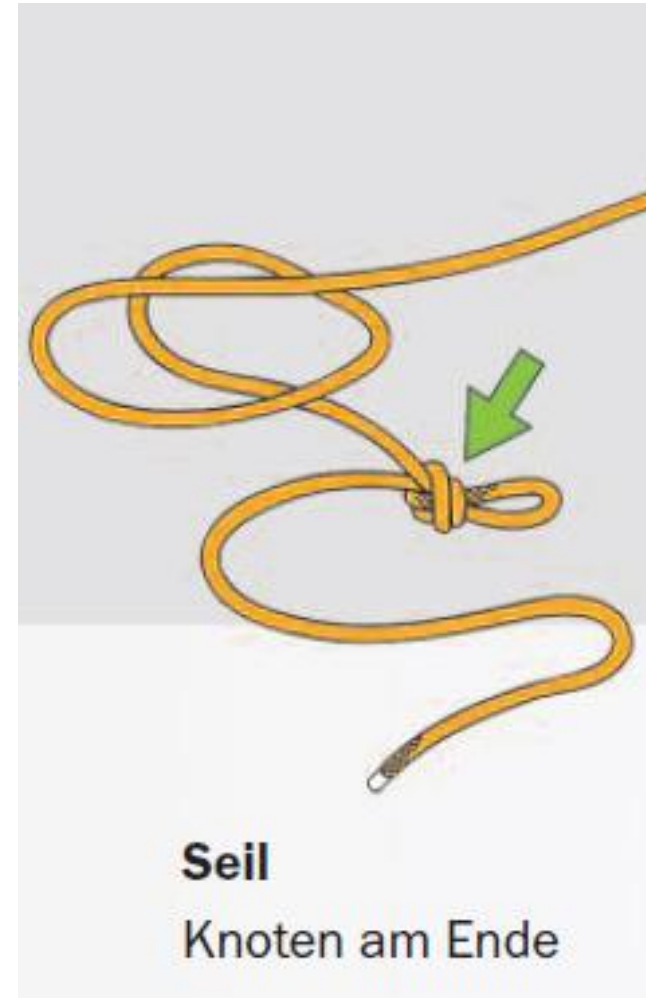
Toprope sichern mit dem Grigri

- Schritt 5: Das Grigri richtig bedienen
 - **Schlappseil vermeiden**



Toprope sichern mit dem Grigri

- **Achtung:**
 - Knoten am Seilende → verhindert ein Durchlaufen des Sicherungsseils durch den Grigri



Toprope sichern mit dem Grigri

- **Achtung:**
 - Das Toprope Seil muss immer durch zwei Sicherungspunkte laufen!
 - Zwei Schnappkarabiner in gegenseitige Richtung sind auch in Ordnung
 - Besser: Schraubkarabiner verwenden



Toprope sichern mit dem Grigri

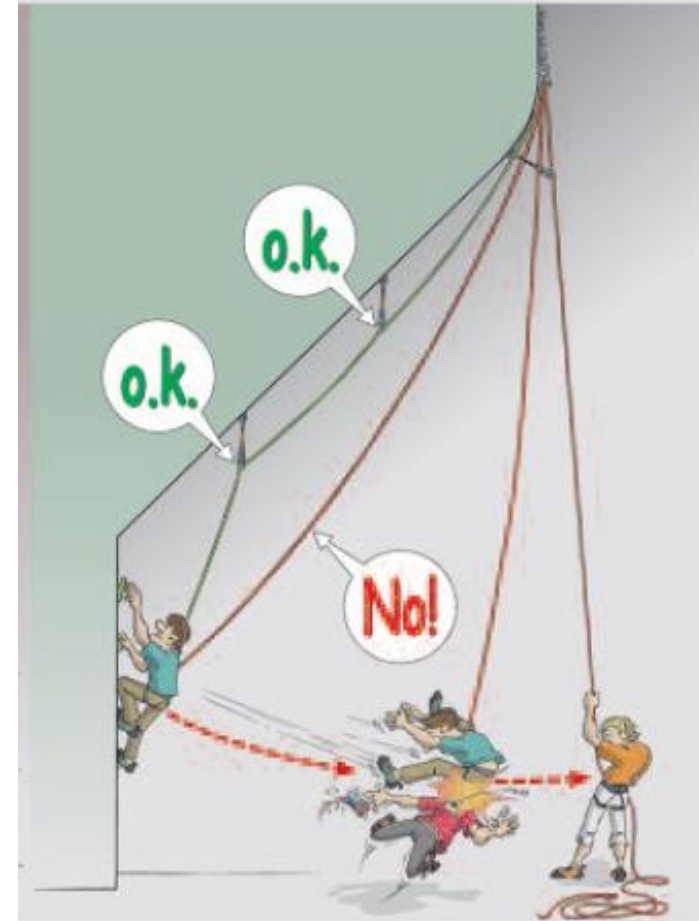
- **Achtung:**
 - „Weich auf weich“ = Schmelzgefahr!
 - Gilt auch für Bandschlingen!



Toprope sichern mit dem Grigri

- **Achtung:**
 - Im Überhang sollte das Seil durch die Expressschlingen geführt werden
 - Das Seil wird anschließend Schritt für Schritt ausgehängt
 - Beim Ablassen sollte das Seil wieder eingehängt werden

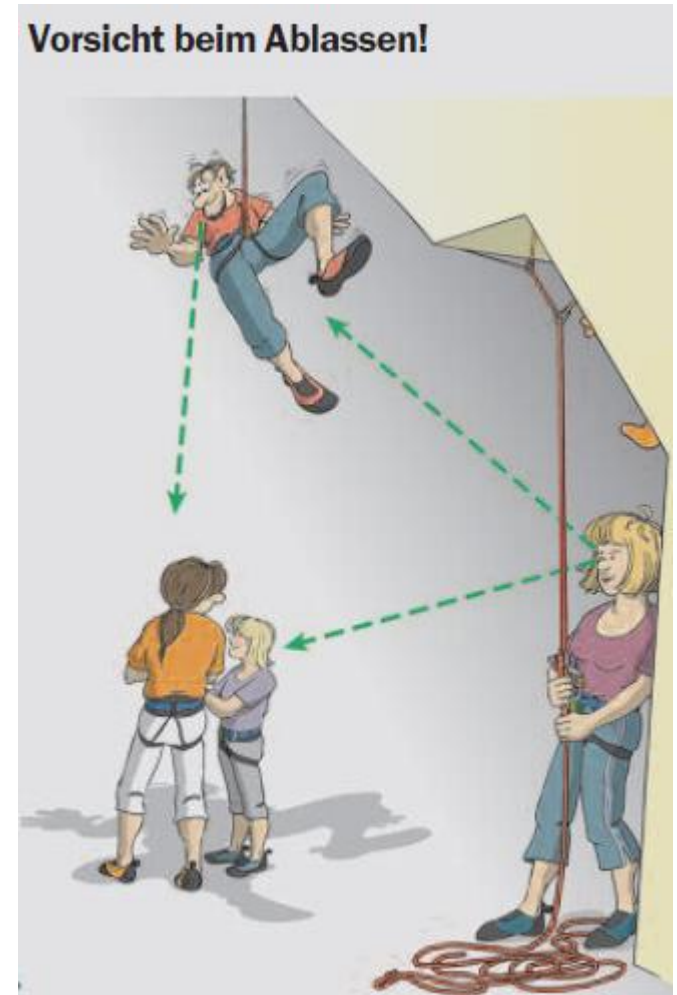
Pendelgefahr beachten!



Toprope sichern mit dem Grigri

- **Achtung:**

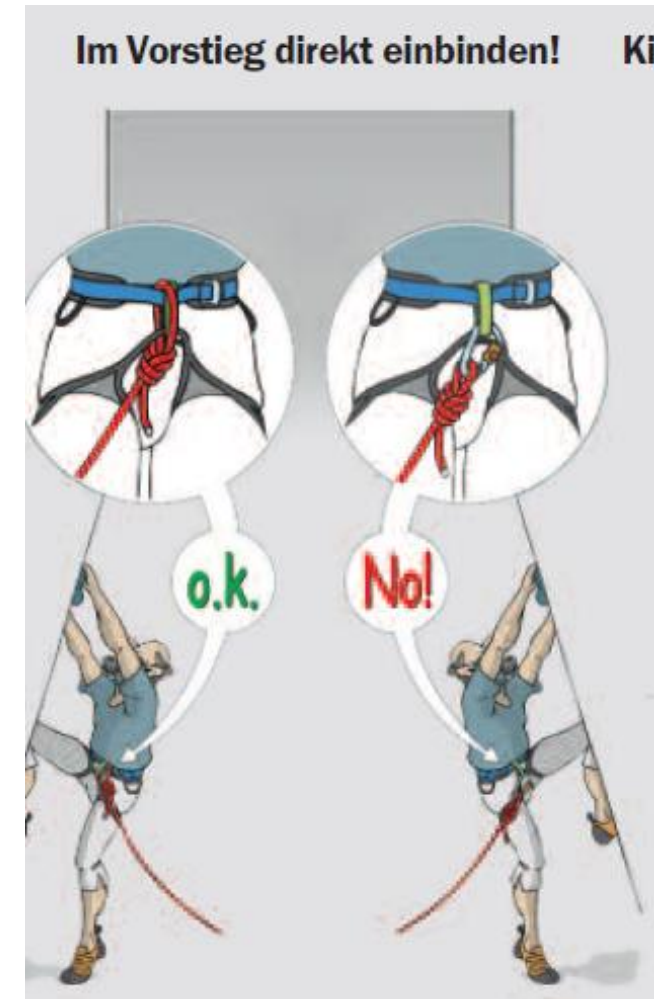
- Vor dem Ablassen Seil maximal einholen
- Den Kletterer vorsichtig (nicht zu schnell!!) ablassen
- Sicherer und Kletterer sollten auf Gegenstände und Personen achtgeben
- Ablassvorgang ist erst beendet, wenn der Kletterer sicher am Boden steht



Toprope sichern mit dem Grigri

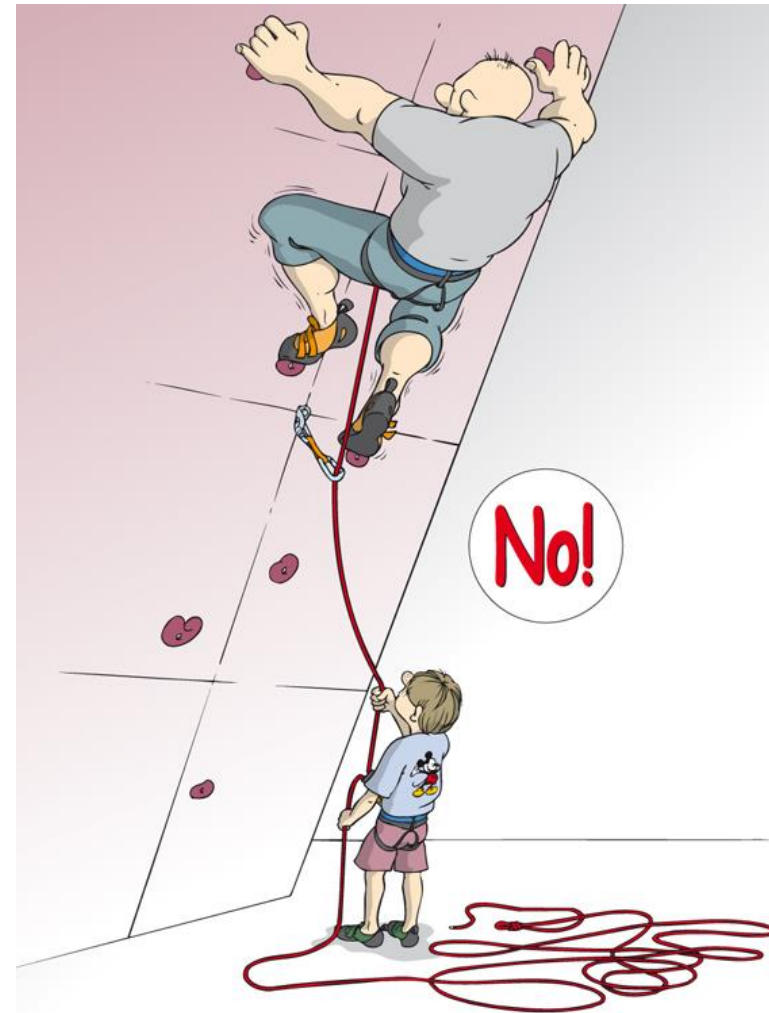
- **Achtung:**

- Beim Toprope kann das Befestigen am Anseilgurt auch mit Karabiner erfolgen
- Wichtig: Safe-Biner mit zusätzlicher Verschlusssicherung (e.g. Ball-Lock) sinnvoll
- Im Vorstieg muss das Seil direkt am Gurt befestigt werden → Bruchgefahr!



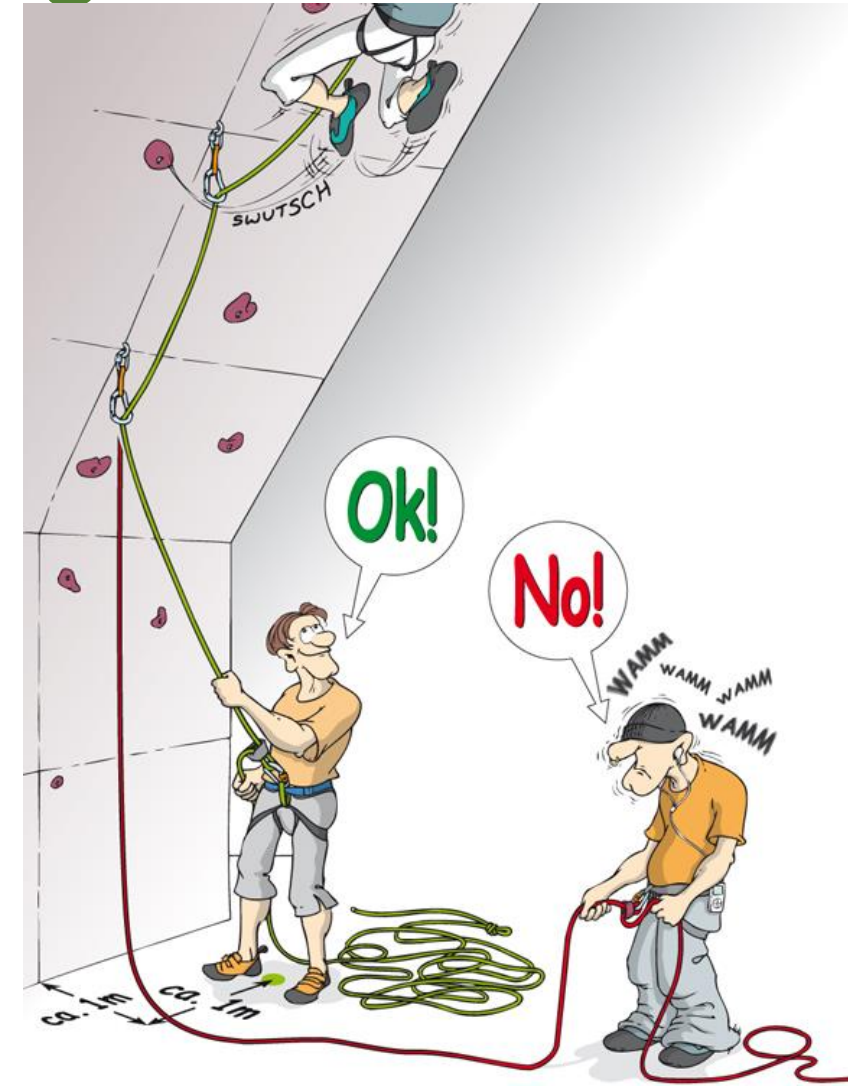
Toprope sichern mit dem Grigri

- **Achtung:**
 - Gewichtsunterschiede im Toprope: Max. 150%



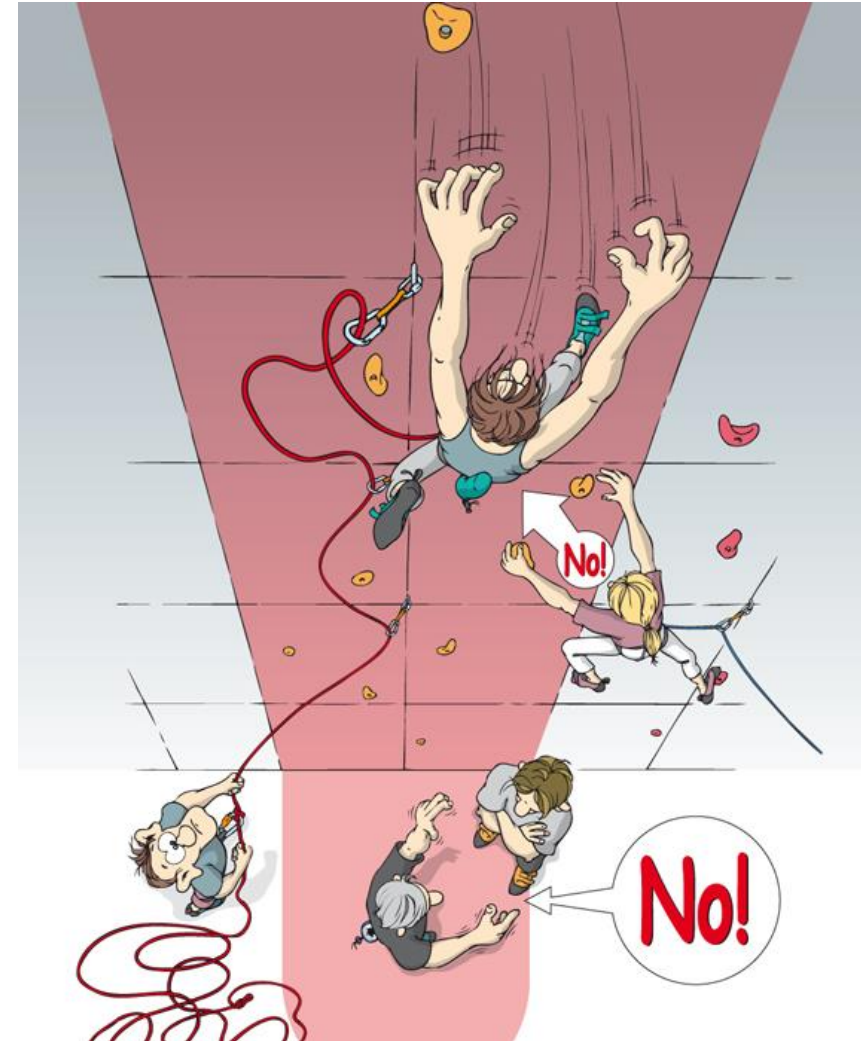
Toprope sichern mit dem Grigri

- **Achtung:**
 - Aufmerksam sichern
 - Schlappseil vermeiden
 - Nahe an der Wand stehen



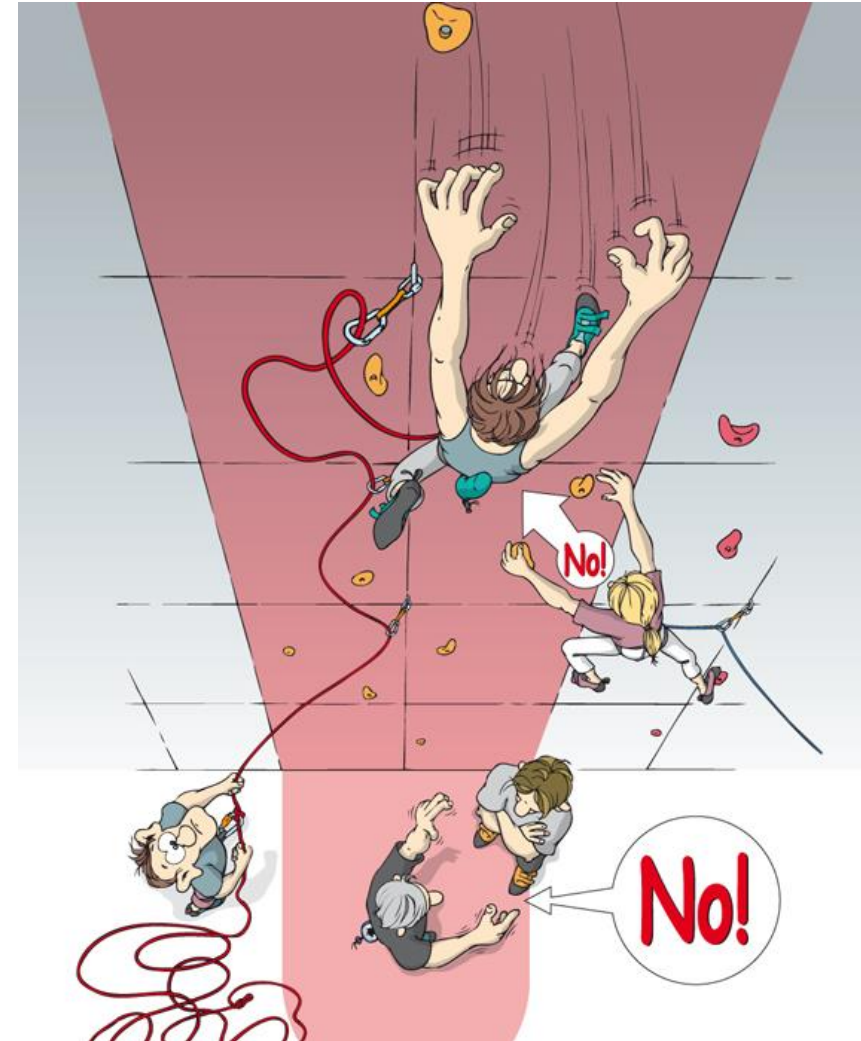
Toprope sichern mit dem Grigri

- **Achtung:**
 - Nicht kreuzen
 - Nicht im Absprungbereich stehen



Toprope sichern mit dem Grigri

- **Achtung:**
 - Kletterseil vor jedem Unterricht überprüfen
 - Lebensdauer u.a. beeinflusst durch scharfe Kanten, Kontakt mit Säuren (e.g. Autobatterie, Markierung des **Seils mit Benzinstift**) und Einkerbungen in den Expresschlingen



Methodik

- **Schritt 1: Trockenübung**
 - Gurte anziehen, Seil in das Grigri einlegen, Seil am Gurt befestigen und Partnercheck, anschließend Rollen tauschen
- **Schritt 2: Toprope sichern in Bodennähe**
 - Nach Schritt 1 erfolgt das Klettern bis eine maximale Höhe von 2-3 m
- **Schritt 3: Toprope Klettern in 3er-Gruppen**
 - Der dritte Schüler kontrolliert den Kletterer und den Sicherer und sichert zusätzlich das Bremsseil
- **Schritt 4: Toprope Klettern in 2er-Gruppen**
 - Der Einstieg darf erst dann erfolgen, wenn die LP das Kommando „OK“ erteilt hat
- **Schritt 5: Eigenständiges Toprope Klettern in 2er-Gruppen**
 - Die SuS dürfen eigenständig toprope Klettern

Block 3: Toprope Klettern-Praktische Erfahrungen sammeln

Jerry Medernach

06/2019

Toprope klettern

- **Ziel:** Die vorher im Bouldern erworbenen Skills anwenden können
 - **Konkretes Ziel** für jede UE
 - „**Roter Faden**“ zum vorherigen Bouldern wünschenswert
- Trotzdem primär **induktive Lehrmethode** (vs. deduktives Üben beim Bouldern)
- Bedeutet also:
 - Möglichst **viele Routen** durch **unterschiedliche Vorgaben** oder **Zusatzaufgaben** (e.g. Wettkampfformen) klettern
 - Schüler **individuelle Lösungsstrategien** ausprobieren lassen
 - **Coaching** auf das Wesentliche **reduzieren**
- **Laufzettel** ausfüllen lassen → Evaluation

Beispiel: Laufzettel aus dem Bouldern

| | |
|-------------------------|-------------------|
| Name: _____ | Klasse: _____ |
| Unterrichtseinheit: 2/7 | Datum: __/__/20__ |

Praktischer Einstieg ✓

| | | |
|---------|---|--|
| Aufgabe | Piratenschatz: Tape einsammeln | |
| Aufgabe | Piratenschatz: Tape einsammeln | |
| Aufgabe | Piratenschatz: Tape einsammeln | |
| Aufgabe | 15 s mit gestreckten Armen in der Zone 2 oder der Zone 7 hängen | |

Boulder-Cup: Wer schafft die 12?

| | | | | | | | | | |
|-------------|--|-------------|--|------------|--|------------|--|-------------|--|
| ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| Boulder 1: | | Boulder 2: | | Boulder 3: | | Boulder 4: | | Boulder 5: | |
| Boulder 6: | | Boulder 7: | | Boulder 8: | | Boulder 9: | | Boulder 10: | |
| Boulder 11: | | Boulder 12: | | | | | | | |

Quiz: Ja oder Nein?


Das Treten erfolgt mit der Fußspitze und dem großen Zeh? Ja Nein

Präzises Treten spielt im Bouldern keine Rolle? Ja Nein

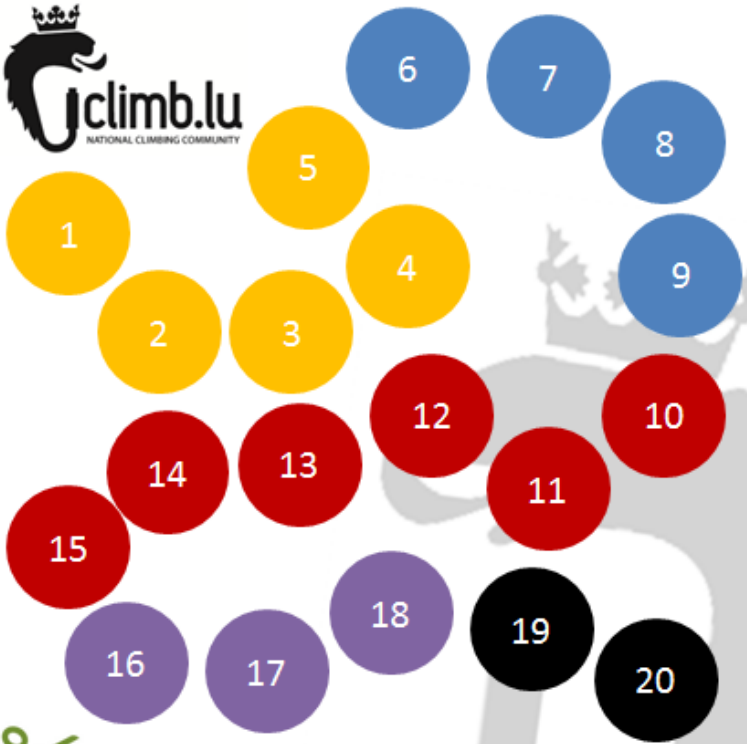
Ich soll erst meine Füße stellen und danach Greifen? Ja Nein

Nach dem Greifen bin ich mit dem Körper tief und stehe wie ein Frosch? Ja Nein

Beispiel: Laufzettel aus dem Bouldern



NATIONAL CLIMBING COMMUNITY





1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

✂

-50% ON BKL MEMBERSHIP CARD

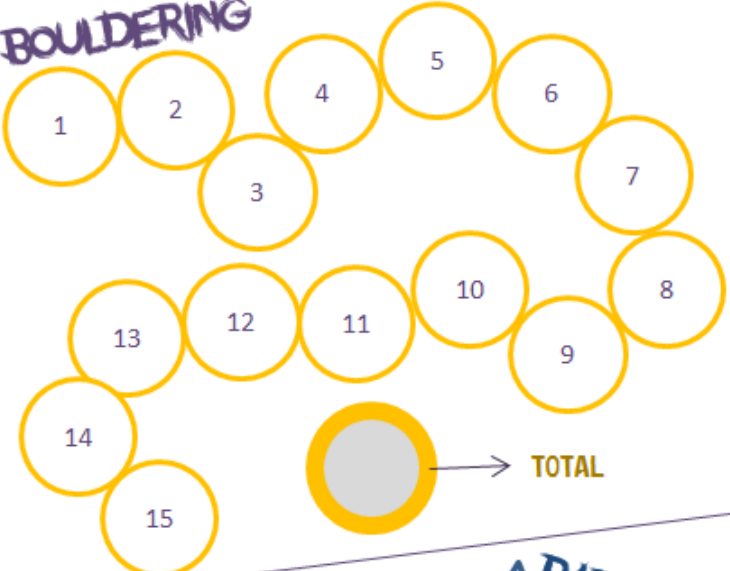
SEND THE CODE
~ ICLIMB24521 ~
TO MEMBERSHIP@BKL.LU

FOLLOW ICLIMB.LU ON FACEBOOK

MUTUAL: _____
SCHOOL: _____


BOULDERING



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

→ TOTAL

SPEED



PARKOURS

A B

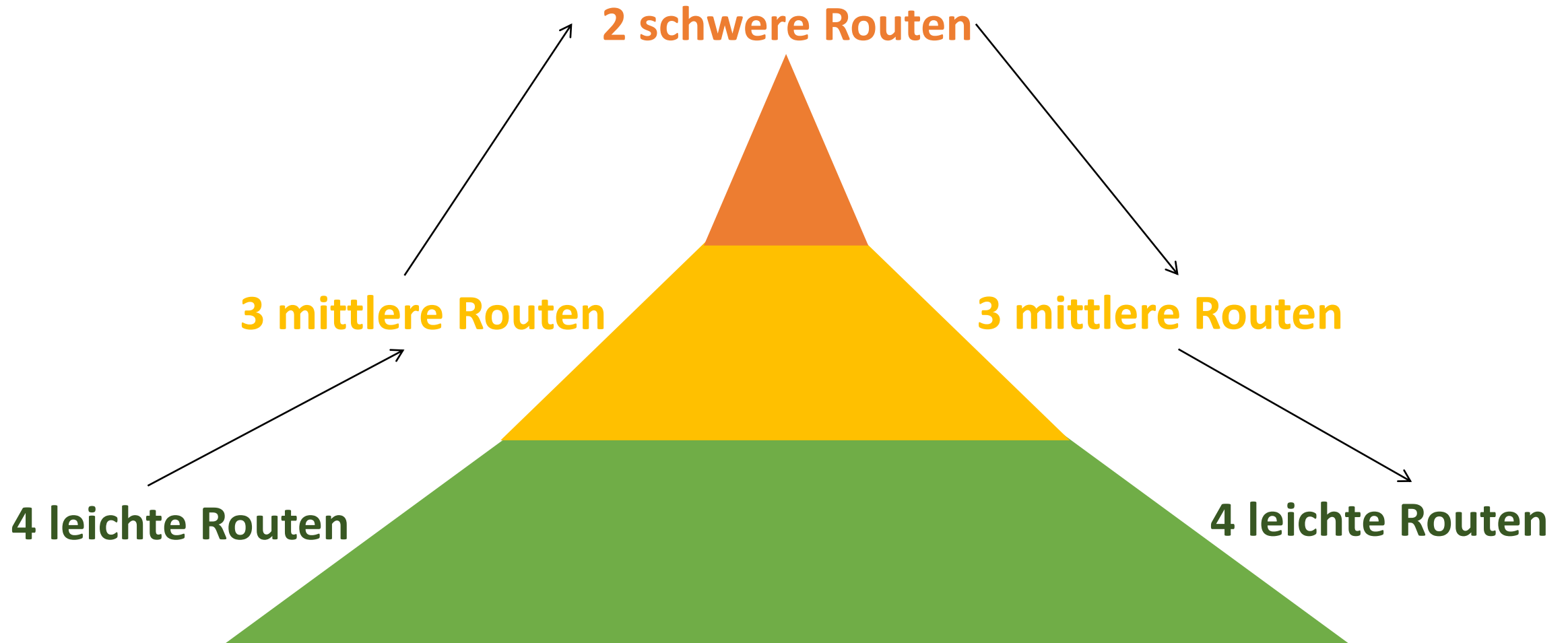
1 2 3 4 5 6

SCHOOLBOARD

Unterrichtssequenz (exemplarisch)

| UE | Thematik im Bouldern | Arbeitsauftrag an der Kletterwand |
|------|---------------------------------|--|
| UE 1 | Greifen | - “Wer schafft die 12?” : Die LP legt 12 <u>einfache</u> Routen fest (die Anzahl entsprechend anpassen), welche von den Schülern geklettert werden sollen. Wer die meisten schafft, hat gewonnen. |
| UE 2 | Treten | - “Chef-Affen” : Die LP teilt die Schüler in vier Gruppen auf. Die Gruppe, die am Ende der UE am meisten Routen geklettert ist, hat gewonnen. |
| UE 3 | Körperposition | - “Holländer-Modus” : Alle einfachen Routen sind 2 Punkte wert, die mittleren 4 Punkte und die schwierigen Routen 7 Punkte wert. |
| UE 4 | Körperwelle | - “Pyramide” : 5 einfache Routen, 4 mittlere Routen, 3 schwere Routen, 4 mittlere Routen und abschließend 5 einfache Routen (Anzahl und Schwierigkeitsgrad entsprechend anpassen) |
| UE 5 | Dynamisches Klettern | - “Speed-Klettern” : Eine Route festlegen, die auf Zeit geklettert wird. Der schnellste Schüler hat gewonnen (Vorsicht : Sichern mit dem Grigri). |
| UE 6 | Vorbereitung auf die Evaluation | -Evaluationsverfahren vorstellen und Route / Boulder ausprobieren lassen (Achtung : Ausreichend Zeit einplanen, dass jeder SuS den Prüfungsboulder / die Prüfungsrouten ausprobieren kann) |
| UE 7 | Evaluation | -In Ergänzung zum Evaluationsverfahren Zusatzaufgaben (e.g. 12 Boulder, 6 Routen) festlegen, die zusätzlich ausgeführt werden sollen (Aktivitätsrate) |

Beispiel: Kletter-Pyramide



Block 5: Vorstieg-Sichern mit dem Grigri

Jerry Medernach

06/2019

Vorstieg-Sichern mit dem Grigri

Vorbemerkungen:

- Im Gegensatz zum „Toperope“, wo das „Seil oben“ befestigt ist und der „Kletterer von oben gesichert“ wird, muss der Kletterer im Vorstieg **das Seil selber bis zum oberen Fixpunkt befördern**
- Die Sicherung erfolgt mit Hilfe von Exen (= **Express-Sets**, bestehend aus 2 Schnappkarabiner + 1 Schlinge), welche an den Zwischenpunkten eingehängt sind

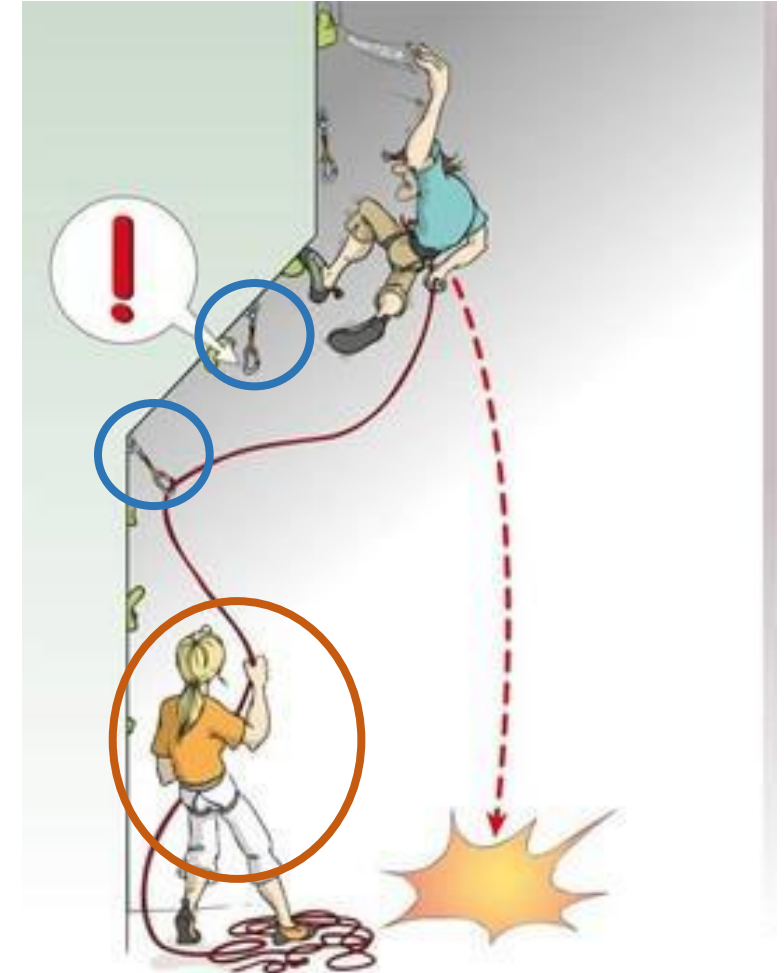


Vorstieg-Sichern mit dem Grigri

- Die Anforderungen im Vorstieg an den **Kletterer** und den **Sicherer** sind erheblich höher als beim Toprope!
- Da sich der erste Sicherungspunkt oft etwas höher befindet, besteht **selbst in Bodennähe** erhöhte Verletzungsgefahr
- Nach dem ersten Sicherungspunkt ist die Gefahr, auf dem Boden zu fallen, aufgrund **der höheren Sturzweite** erheblich erhöht
- Das Vorstieg-Klettern sollte im Schulsport somit lediglich bei **Fortgeschrittenen SuS** Anwendung finden
- Die Kommandos „Mach zu“, „Seil“, „Ich komme“ und „Ab“ sollten im Vorfeld einstudiert werden

Vorstieg-Sichern mit dem Grigri

- Im Vorstieg muss der Kletterer das Seil von einem **Sicherungspunkt** zum nächsten bis zum oberen Fixpunkt befördern
- Dafür muss der Sicherer also nicht wie im Toperope das Seil einziehen, sondern das **Seil ausgeben!**
- Rechts hat der Kletterer allerdings **zu viel Seil** und riskiert auf dem Boden zu landen!



Seil ausgeben und einnehmen

- Problem beim Grigri: Komplexes Handling zum Seil ausgeben
 - Bei schneller Seilgabe riskiert dieser zu blockieren
 - Daher wird der **Bremsmechanismus i.d.R. kurzfristig aufgehoben** → **Gefahr**
 - Dies geschieht durch Daumendruck von oben auf den Hebel („Gaswerkmethod“)
 - **ABER: Beibehaltung des Bremshandprinzips bei Seilabgabe** → **Hier fehlt die Bremshand = Gefahr!**



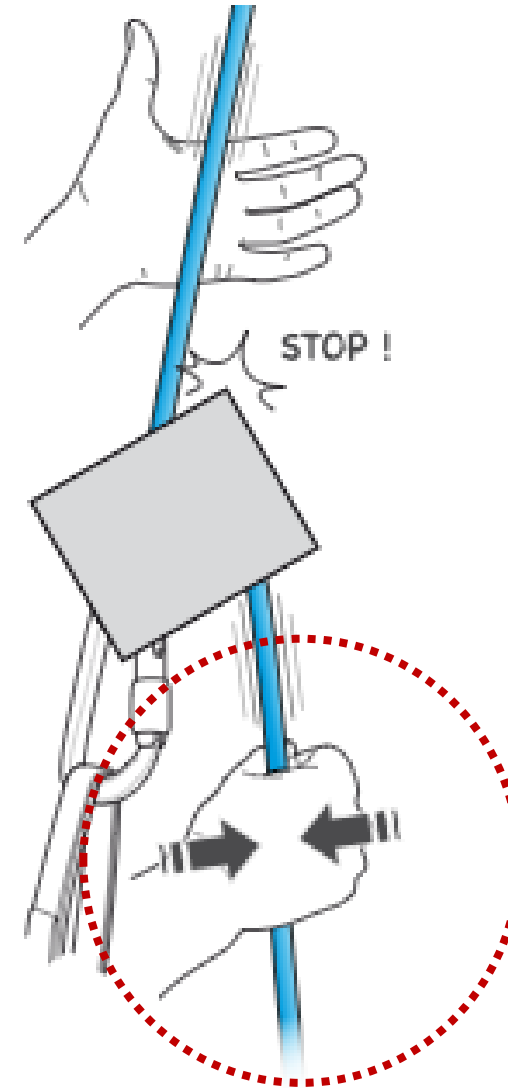
Seil ausgeben und einnehmen

- **Beibehaltung des Bremshandprinzips beim Seilausgeben!**
 - Gaswerkermethode
- vs. Ohne Gaswerkermethode (dünne Seile)



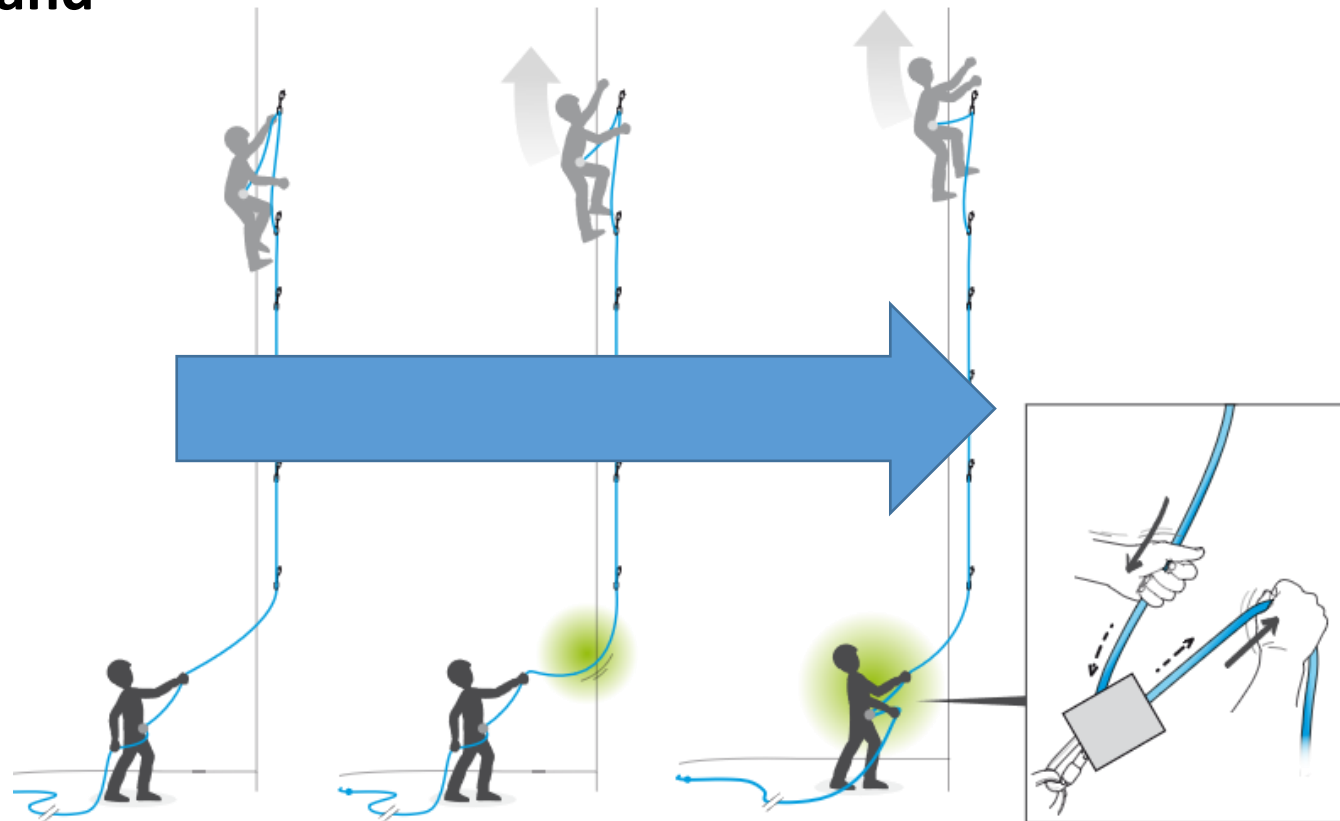
Sturz im Vorstieg

- Ob Gaswerkmethode oder nicht:
→ **Die Bremshand bleibt am Bremsseil!**



Seil ausgeben und einnehmen

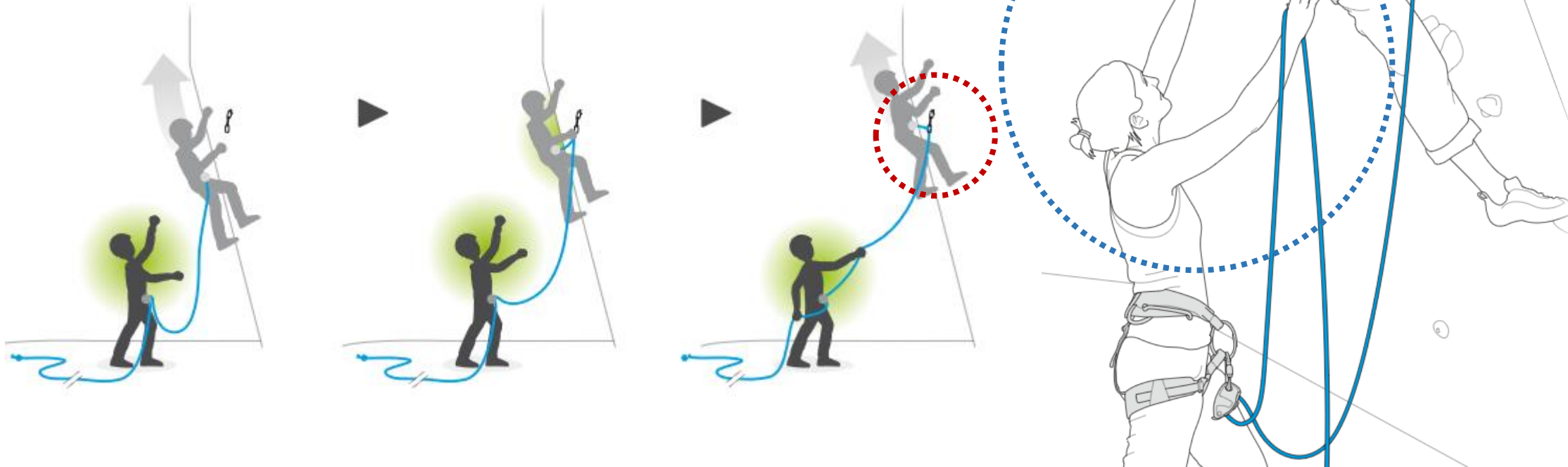
- Seil ausgeben und einnehmen **durch Positionswechsel**
 - Erst näher an die Wand
 - Dann Seil ausgeben



Jerry Medernach - 2019

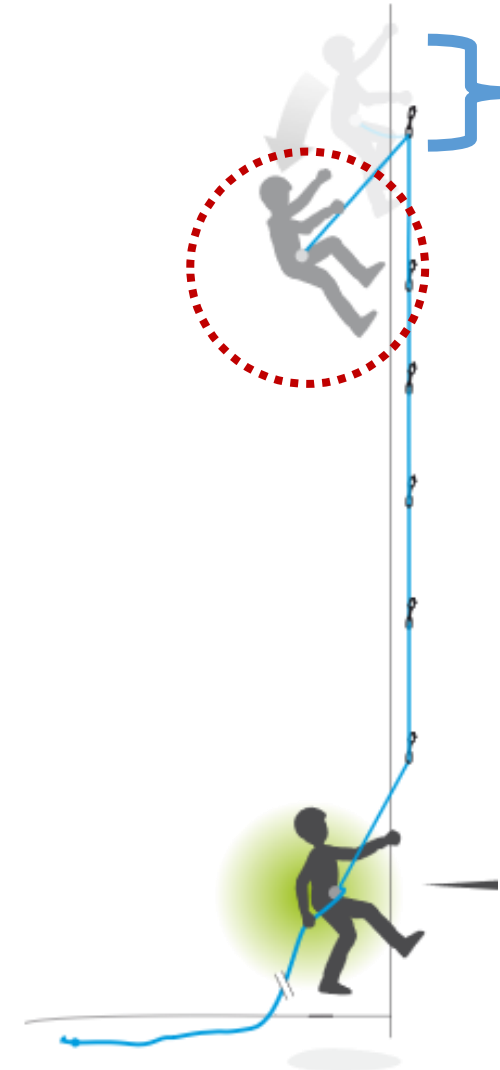
Gefahr in Bodennähe

- Spotten bis zur ersten **Sicherung**



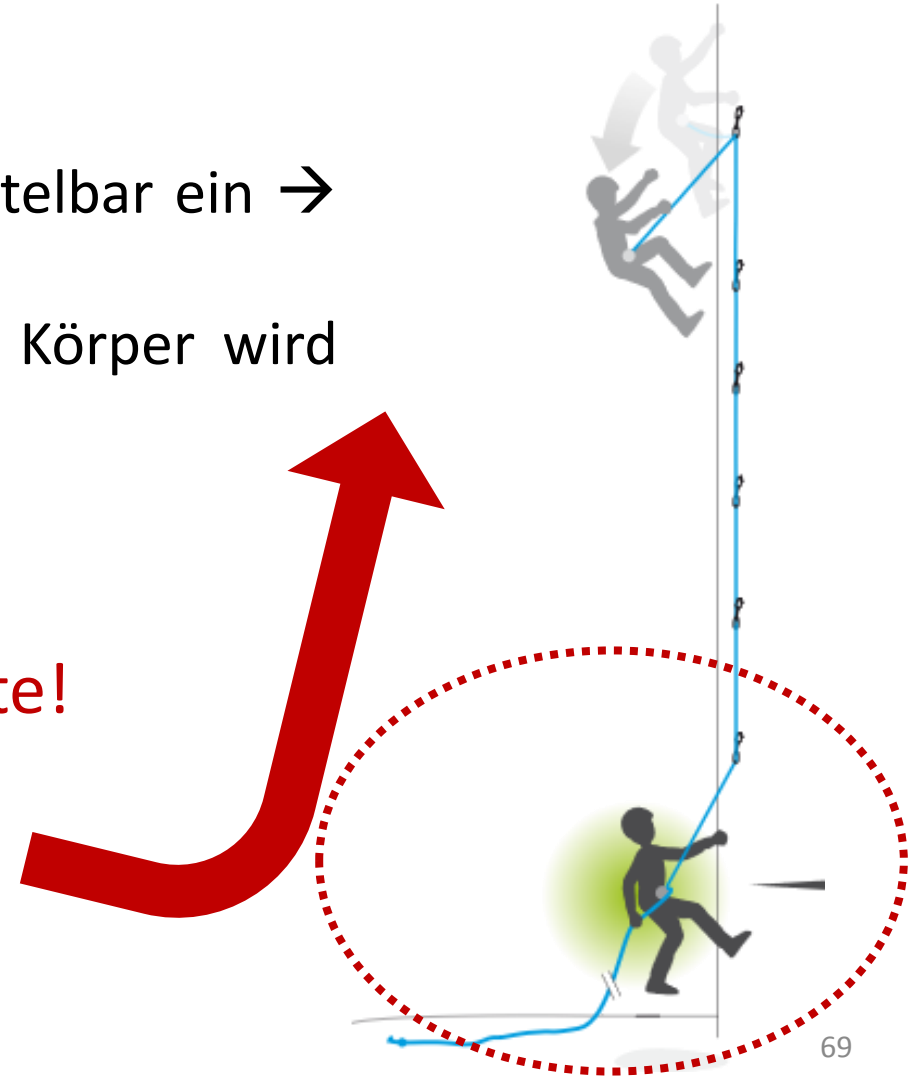
Sturz im Vorstieg

- Sturzweite
 - = Distanz zur letzten Zwischensicherung
 - x 3 (u.a. durch Seildehnung und dynamische Sicherung)!!



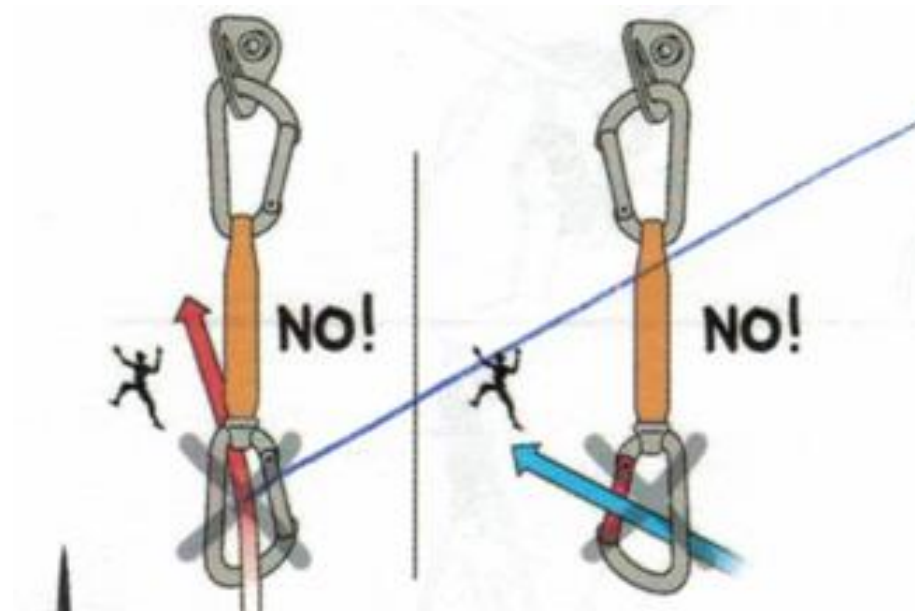
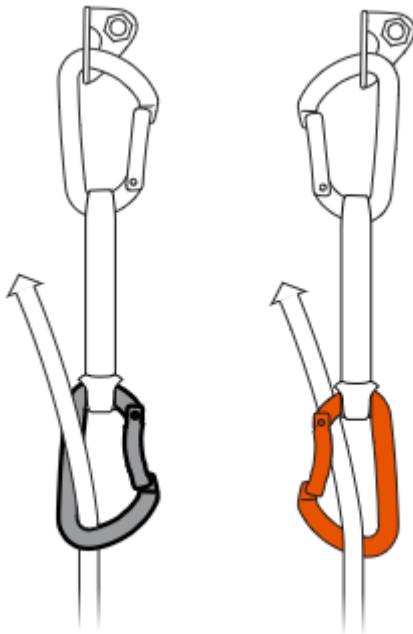
Sturz im Vorstieg

- Dynamisches Sichern:
 - Beim Sturz klemmt das Grigri das Seil unmittelbar ein → das Sichern ist somit relativ „hart“ (statisch)
 - Durch „Nachgeben“ des Sicherers mit dem Körper wird das Sichern „weicher“ (dynamischer)
 - Sicherer geht zur Wand
 - Sicherer springt leicht nach oben
 - → Reduzierung der wirkenden Kräfte!

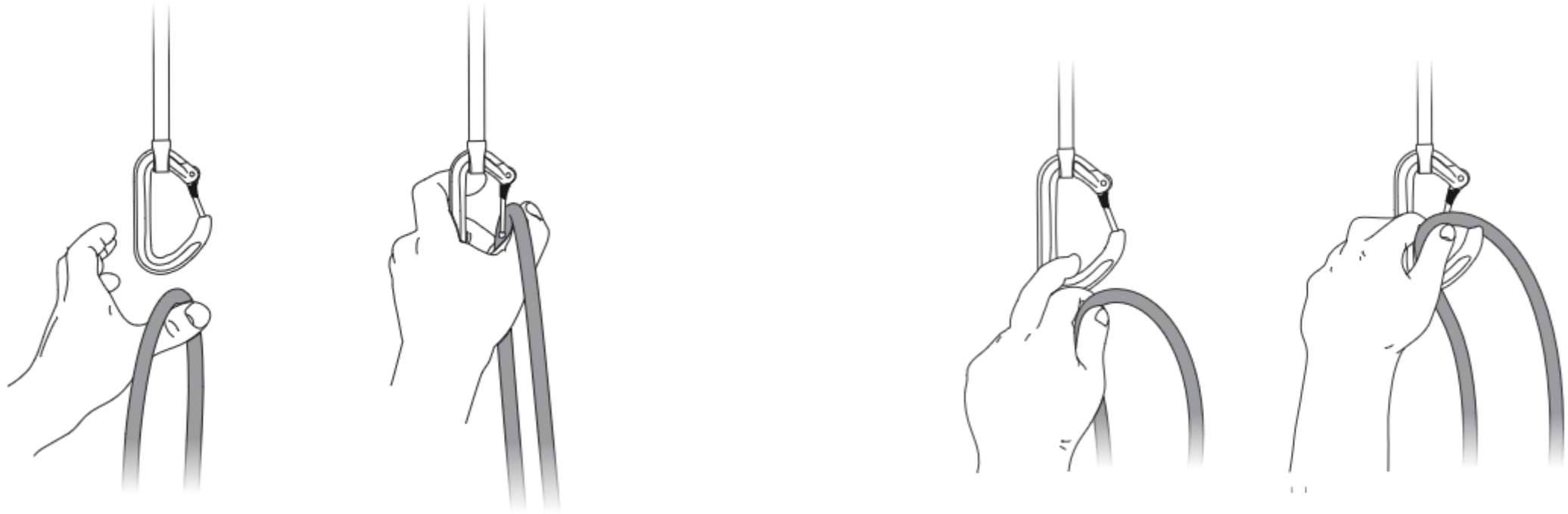


Einhängen des Seils

- Das Seil im Karabiner muss **von der Wand** weg nach außen **zum Kletterer** geführt werden

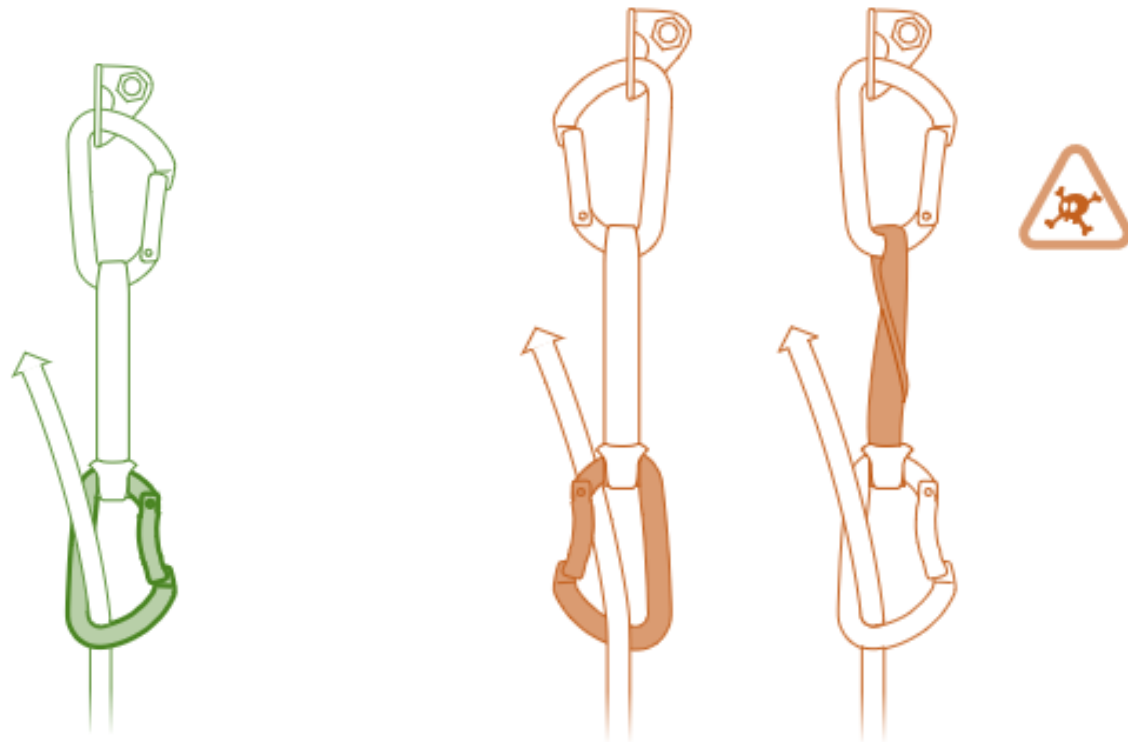


Einhängen des Seils



Position der Exe

- Der Schnapper des Karabiners muss sich immer **entgegengesetzt zur Bewegungsrichtung** des Kletterers befinden

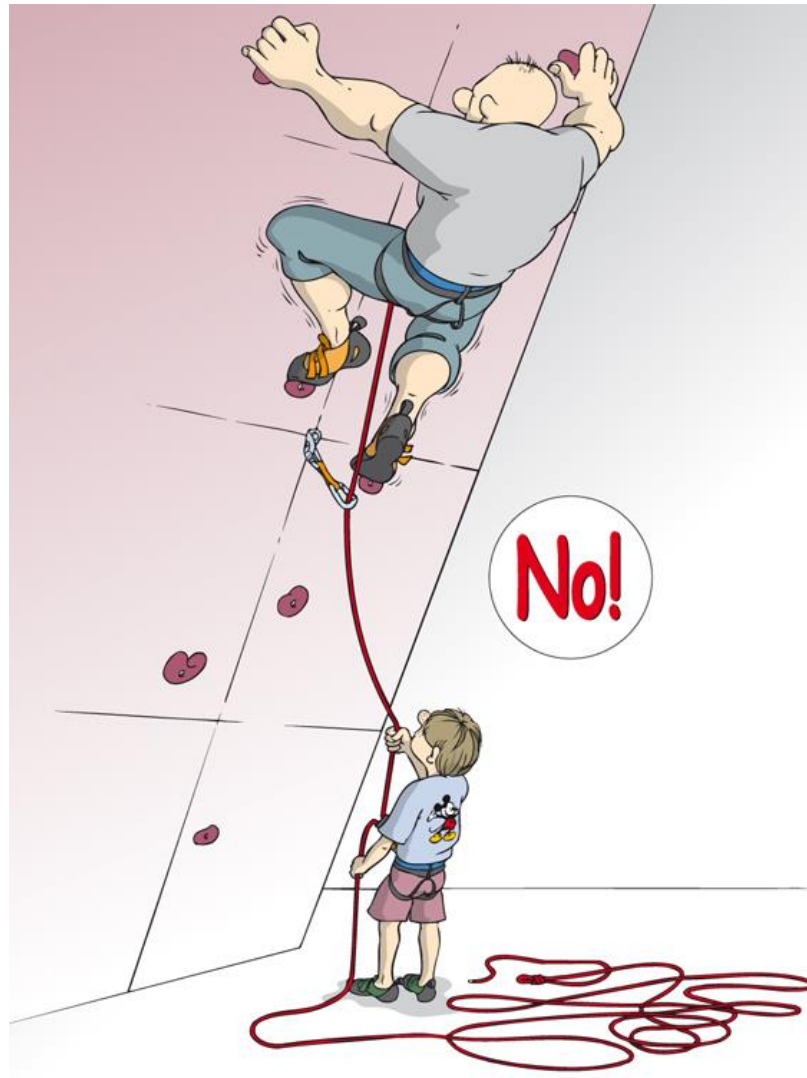


Seilverlauf

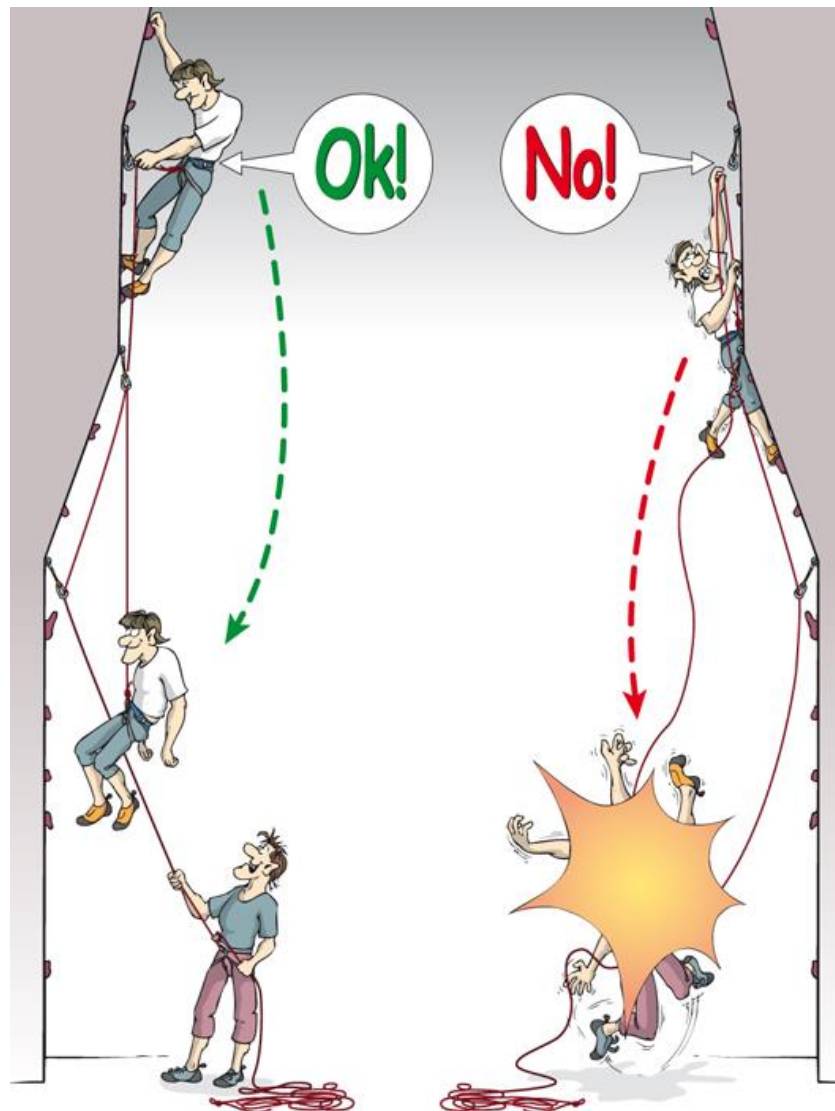
- Seil immer zwischen Wand und Körper
 - Bei geraden Routen zwischen den Beinen
 - Bei schrägen Routen neben dem Bein / über dem Fuß
 - **Das Seil NIEMALS hinter dem Bein!**



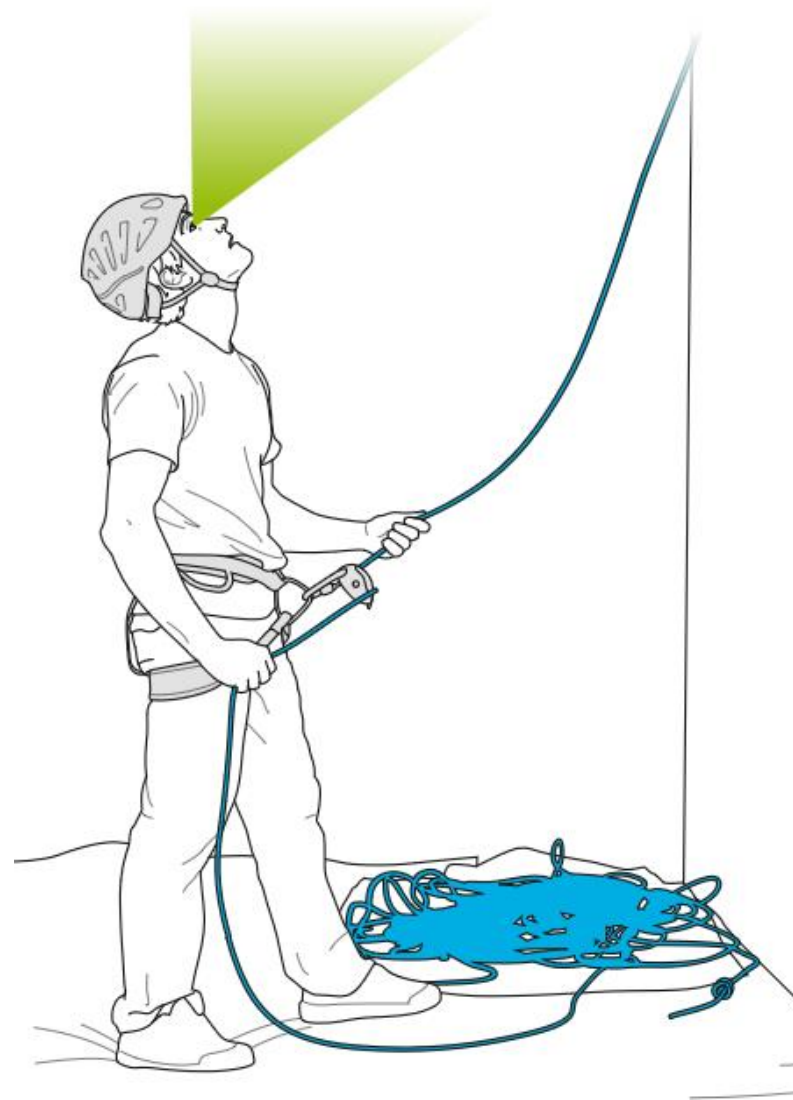
Gewichtsunterschiede vermeiden!



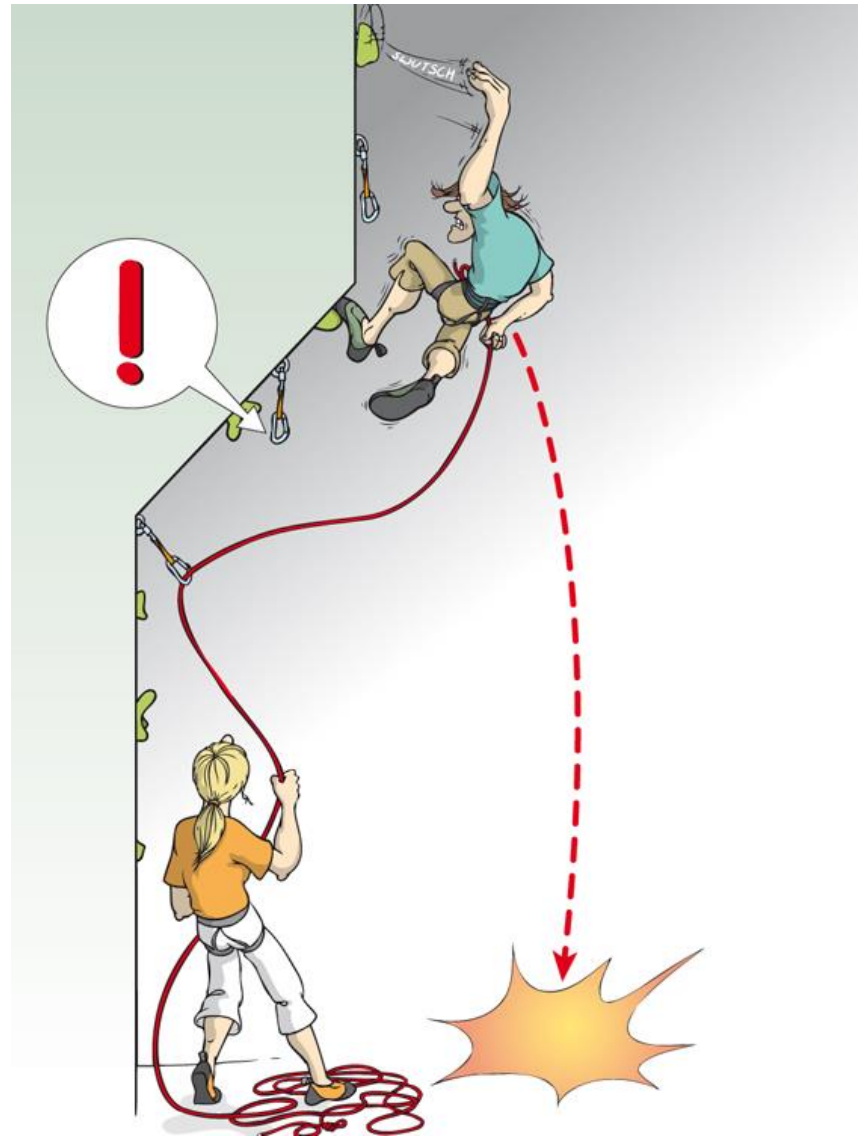
Schlappseil vermeiden!



Antizipieren durch Beobachten



ALLE Exen clippen!



Vorsicht!

- Finger weg vom Seil
- Seil nicht in den Mund nehmen (im Leistungssport oft praktiziert)



Abb. 4: Abstand halten – Sicherungsgerät richtig bedienen und die Bremshand nicht zu nah heranbringen.



Abb. 5: Nicht zu verbissen – ein Sturz mit dem Seil im Mund kann unangenehme Folgen haben.

DAV Panorama 5/2008 Gefahrenquelle Seil | Sicherheitsforschung



Abb. 6: Hände weg! Der Griff in die Sicherungskette ist für den Stürzenden ein Tabu – gleich mehrere Unfallmöglichkeiten drohen.

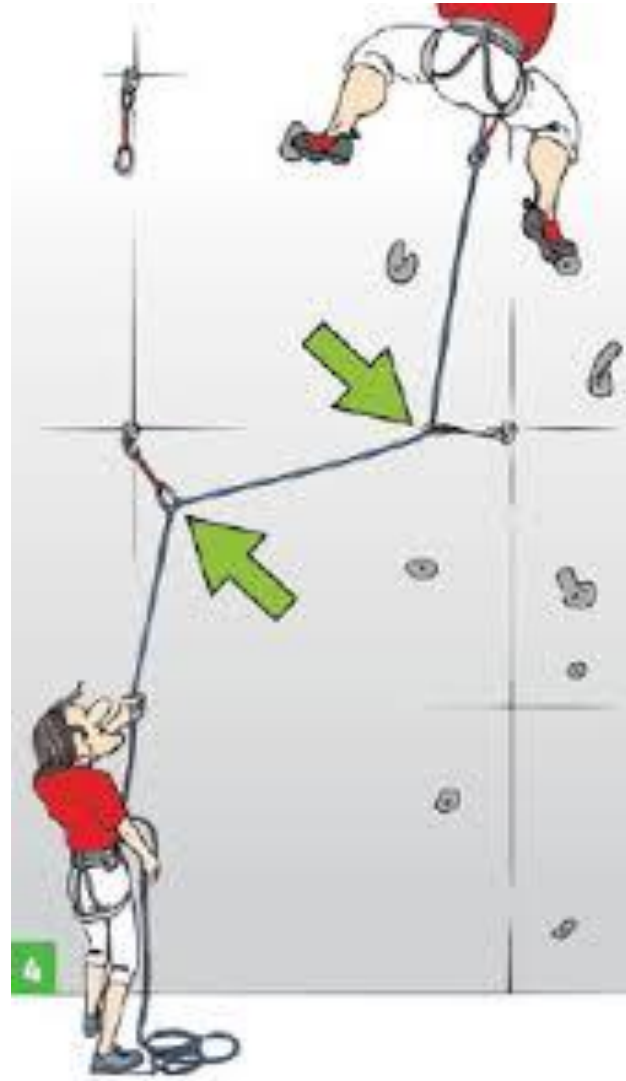
Vorsicht!

- Nicht überstreckt klippen
→ Mehr Seil = weiterer Sturz



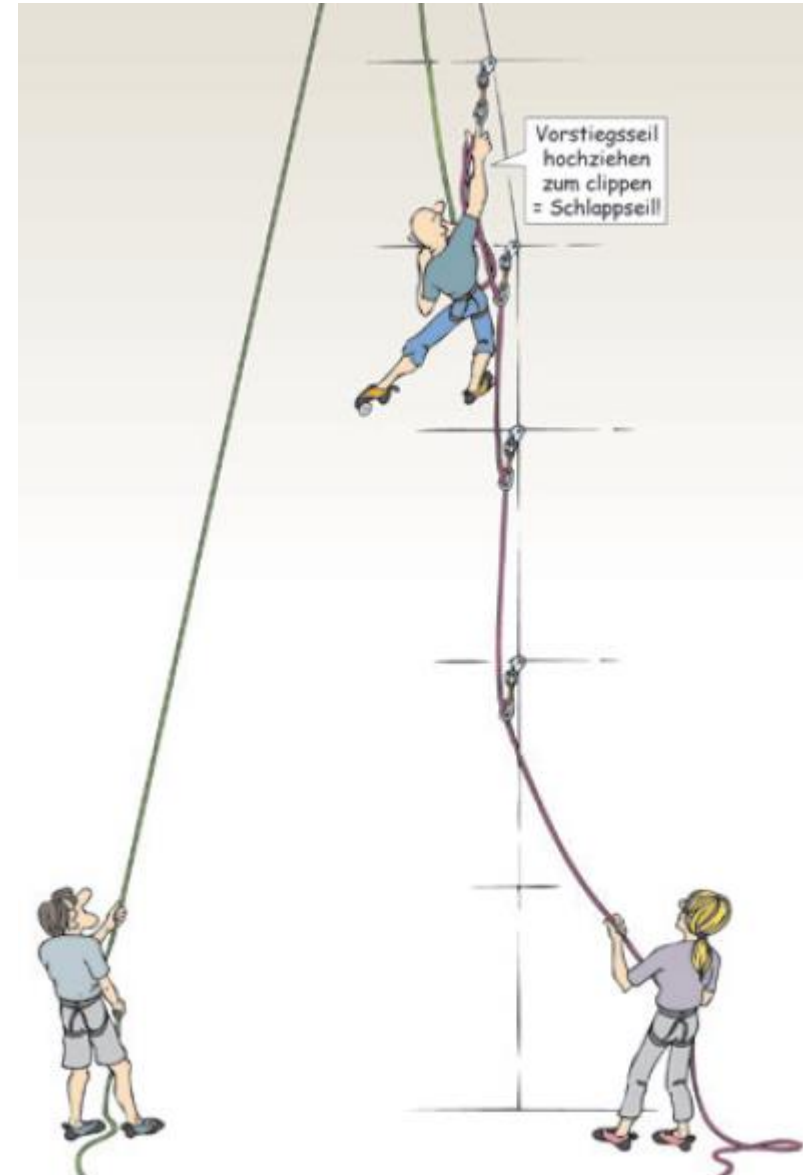
Vorsicht!

- Zick-Zack Verlauf des Seils vermeiden
 - Seilausgabe erschwert
 - Dynamisches Sichern kaum noch möglich



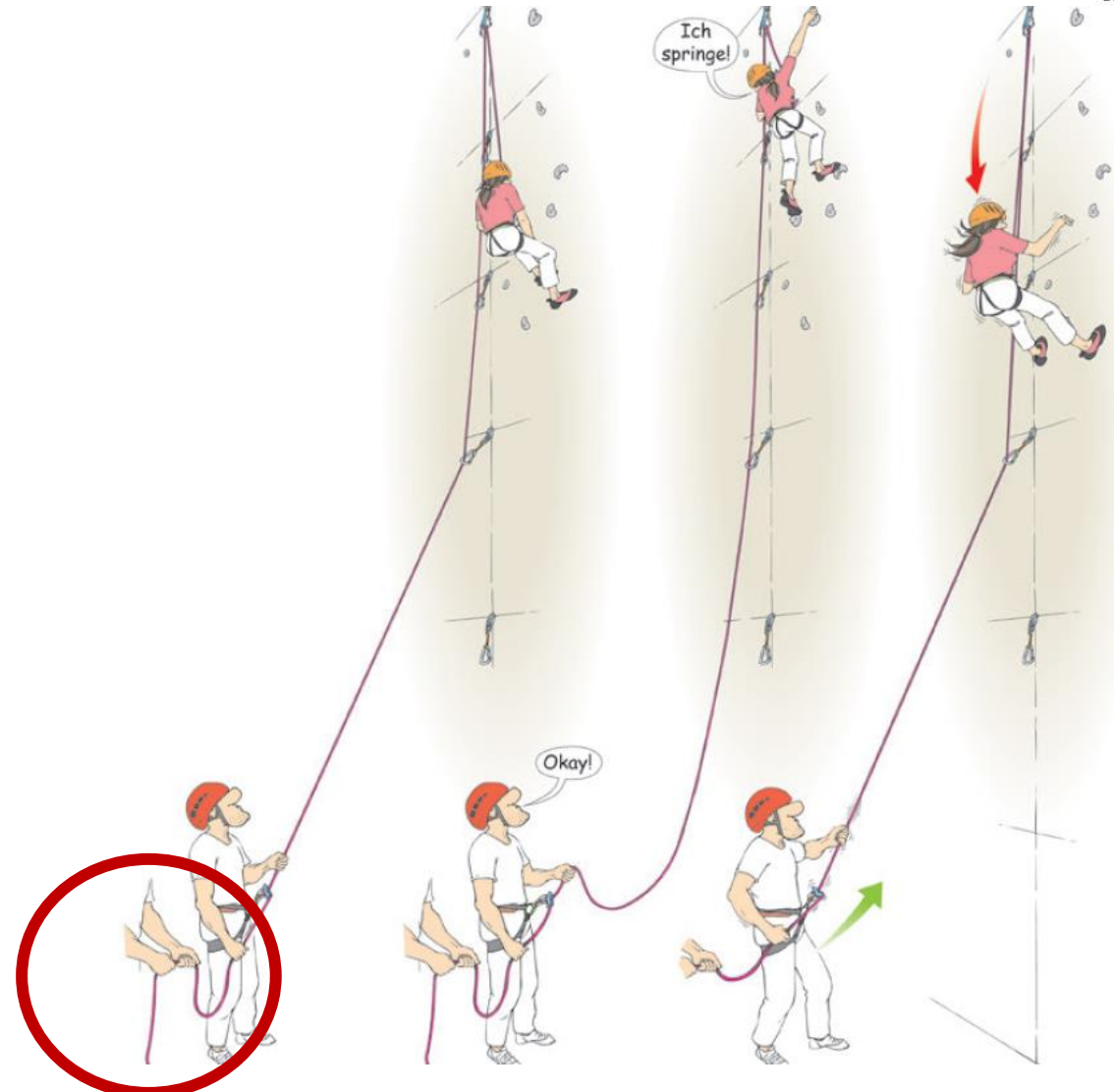
Methodik

- Schritt 1: Toprope einwandfrei beherrschen
- **Schritt 2: Vorstieg mit Toprope
Zusatzsicherung**



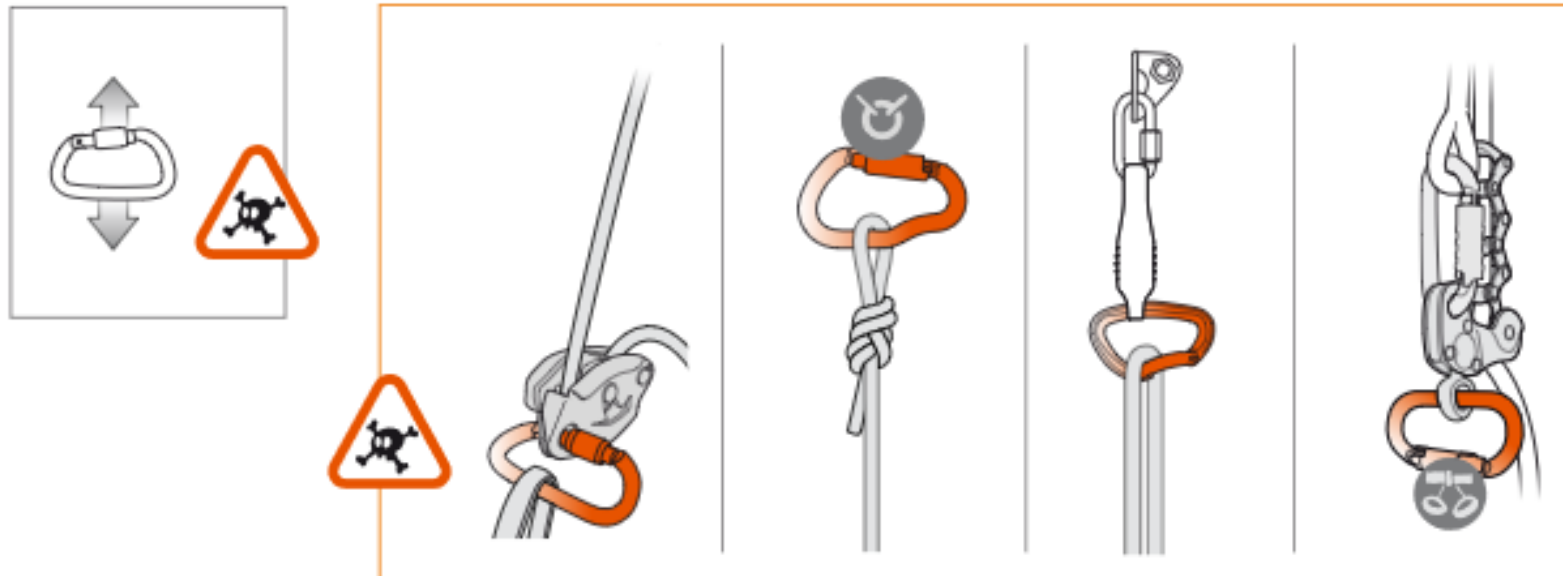
Methodik

- Schritt 1: Toprope einwandfrei beherrschen
- Schritt 2: Vorstieg mit Toprope Zusatzsicherung
- **Schritt 3: Vorstieg mit Zusatzsicherer**



Exkurs: Karabiner

2. QUERBELASTUNG



Die Bruchlast eines Karabiners bei Querbelastrung ist gering: nur 35 % der Bruchlast in der Längsachse (z.B. 8 kN anstatt 27 kN in der Längsachse beim Am'D)

Exkurs: Karabiner



Beispiele

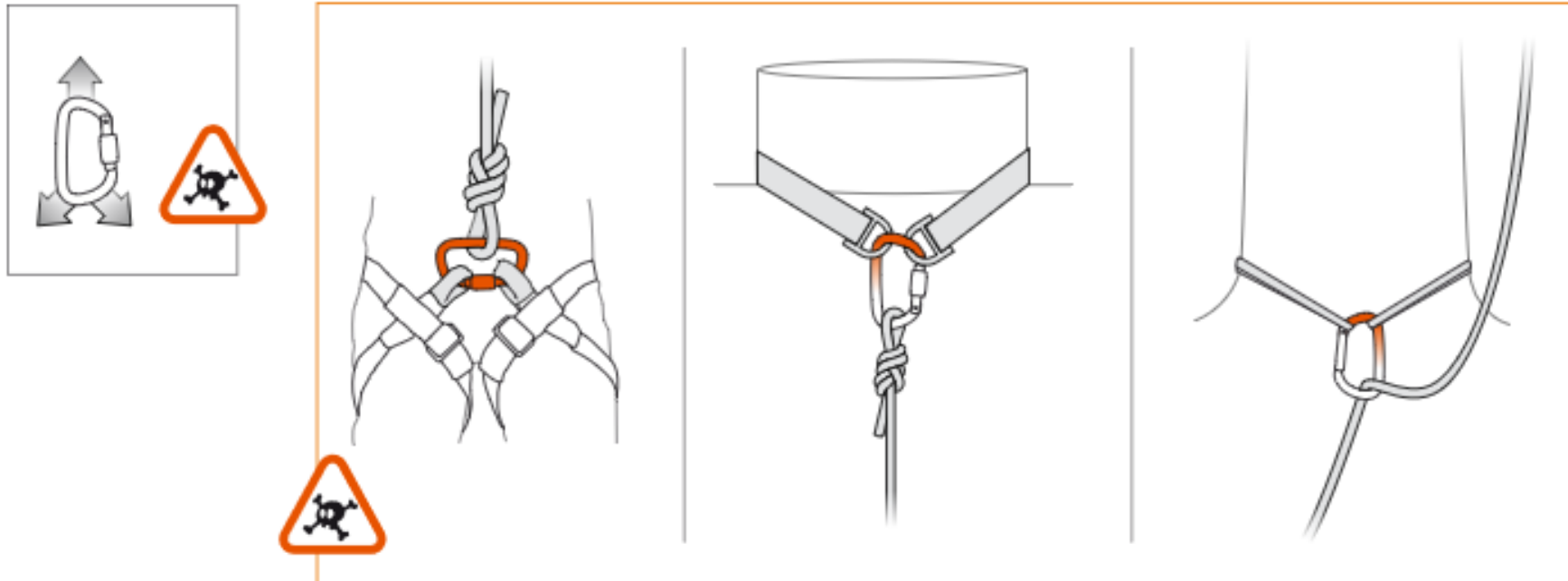


In folgenden Fällen kann es zu einer Öffnung des Schnappers kommen:

- Der Karabiner wird beim Einhängen nicht richtig geschlossen (wenn z.B. eine Bandschlinge zwischen Nase und Schnapper verklemmt ist).
- Der Karabiner wurde vor dem Einsatz nicht richtig geschlossen oder verriegelt und Fels, Seil oder Gerät drücken gegen den Schnapper.
- Durch Reibung am Fels, am Seil oder an einem Ausrüstungsgegenstand wird die Hülse entriegelt und ein Druck auf den Schnapper in Öffnungsrichtung ausgeübt.

Exkurs: Karabiner

3. BELASTUNG IN MEHRERE RICHTUNGEN



Der Bruchlastverlust bei Belastung in mehrere Richtung ist vom Winkel zwischen den Belastungsrichtungen abhängig.

Block 6: Evaluation, Anmerkungen und Abschlussbesprechungen

Jerry Medernach

06/2019

Evaluationsbeispiel

- In der Evaluationseinheit bekommen die SuS 12 Boulder vorgegeben
 - Als Boulder können auch die ersten Kletterzüge der vorhandenen Kletterrouten dienen
- Innerhalb von 30 min sollen sie versuchen, möglichst viele der Boulder zu klettern → Alle SuS beschäftigt
- Wird ein Boulder geschafft, wird dieser auf dem Laufzettel markiert
- Wer die meisten Boulder schafft, wird zum **Affenkönig** (→ Affenkönig-Wettbewerb)
- Die SuS zu Beginn der UE sensibilisieren, dass mogeln verboten ist
- Zudem 2er-Gruppen bilden → nur der Partner darf meinen Laufzettel ausfüllen und *vice-versa*

Evaluationsbeispiel

Kriterium 4: Ergebnis beim Boulder-Wettkampf „Affenkönig“

| | |
|-------------------|---|
| Kriterium: | -Wettkampf-Ergebnis beim „Affenkönig“ |
| Indikator: | -Anzahl der erfolgreich gekletterten Bouldern |

| Stufen | Beurteilung | CaB | Kompetenzstufen mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen |
|--------|--------------|--|---|
| A | Sehr gut | <i>Très bonne maîtrise</i> - <i>Maximales Können</i> | ≥11 |
| B | Gut | <i>Maîtrise</i> - <i>Soll-Können</i> | 7-10 |
| C | Befriedigend | <i>Maîtrise</i> - <i>Minimales Können</i> | 4-6 |
| D | Ungenügend | <i>En voie d'acquisition</i> | ≤ 3 |

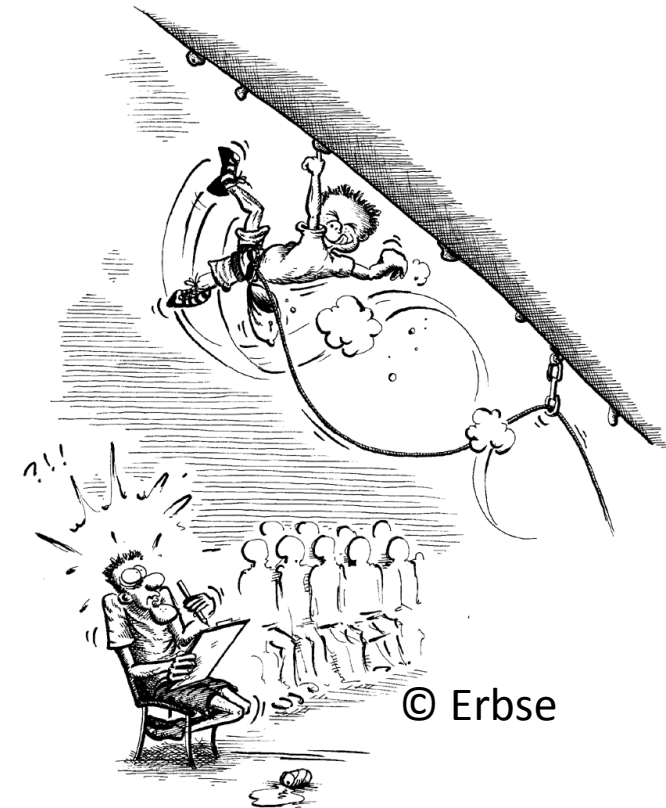
Evaluationsbeispiel

Kriterium 1: Schwierigkeit des ausgewählten Boulders

| | | Kriterium: | -Schwierigkeit des ausgewählten Boulders |
|--------|--------------|--|---|
| | | Indikatoren: | -Schwierigkeitsgrad A -Schwierigkeitsgrad B -Schwierigkeitsgrad C -Schwierigkeitsgrad D |
| Stufen | Beurteilung | CaB | Kompetenzstufen ¹ mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen |
| A | Sehr gut | <i>Très bonne maîtrise</i> - <i>Maximales Können</i> | Der Schwierigkeitsgrad des Boulders A entspricht einem sehr guten Leistungsniveau. |
| B | Gut | <i>Maîtrise</i> - <i>Soll-Können</i> | Der Schwierigkeitsgrad des Boulders B entspricht einem guten Leistungsniveau. |
| C | Befriedigend | <i>Maîtrise</i> - <i>Minimales Können</i> | Der Schwierigkeitsgrad des Boulders C entspricht einem befriedigenden Leistungsniveau. |
| D | Ungenügend | <i>En voie d'acquisition</i> | Der Schwierigkeitsgrad des Boulders D entspricht einem ungenügenden Leistungsniveau. |
| E | Schlecht | <i>Maîtrise insuffisante</i> | Der Schüler ist nicht in der Lage, seinen ausgewählten Boulder gemäß den IFSC-Regeln zu präsentieren. |

Evaluation

- Die LP sollte darüberhinaus auch weitere Aspekte bewerten
- Materialkunde und Sicherheitsaspekte sollten hier nicht im Vordergrund stehen (sie sind lediglich Mittel zum Zweck)
- Vielmehr sollte das „Ding an sich“ überprüft werden
→ **Bewegungsqualität des SuS**



Evaluationsbeispiel

- Zur Überprüfung der „**Bewegungsqualität**“ wählen Sie einen weiteren und leichten Boulder aus (er muss von allen SuS geklettert werden können)
 - Mit Zunahme Ihrer Erfahrung können Sie auch mehrere Boulder (unterschiedlich schwer) festlegen → bessere Differenzierung!
 - Je schwieriger dann der Boulder, desto höher die Ausgangspunktzahl (e.g. Boulder A = schwierig = 60/60; Boulder B = mittel = 48/60; Boulder C = einfach = 36/60) und Boulder D = sehr einfach = 24/60)
 - Diese Evaluations-Boulder werden in der vorletzten UE eingeführt und von den SuS, ähnlich wie eine Turnkür, im Vorfeld einstudiert

Evaluationsbeispiel

- Gehen wir aber hier zur Vereinfachung von einem zusätzlichen Boulder aus
- In der Evaluation haben die SuS **1 Min Zeit**, diesen Boulder zu präsentieren (Zeitökonomie)
- Sie **bewerten** während dieser Präsentation die „**situationsangepasste Anwendung der elementaren Grundfertigkeiten** (High Fives)
- Da viele LP hiermit aufgrund fehlender Erfahrungen Schwierigkeiten haben, gehen Sie wie folgt vor:
 - Sie bewerten lediglich das **TRETEN** (und die **KÖRPERPOSITIONIERUNG**)
 - Zeitgleich **nehmen Sie die Zeit**, wie lange der SuS für den Boulder benötigt

Evaluationsbeispiel

- **TRETEN:**

- „Fuß wird leise und präzise aufgestellt“
- „Der Fuß steht sofort richtig und muss nicht umgestellt werden“

- **KÖRPERPOSITIONIERUNG**

- „Die Grundposition ‘offene Hüfte’ wird eingenommen“
- „Der Nabel wird nach dem Greifen unter den Griff geschoben“

- **ZEIT:**

- Sie ist ein zusätzlicher Indikator für die anderen Grundfertigkeiten, denn: „*Er [der bessere Kletterer] bewegt sich zügig, zielstrebig und macht keine Bewegungsfehler.*“ (Neumann, 2003)
- Achtung: Den SuS vermitteln, dass es nicht darum geht, so schnell wie möglich zu bouldern, sondern möglichst flüssig (daher ist die Zeit nach unten limitiert, was bedeutet, dass e.g. 10 s nicht besser bewertet werden wie 14 s)

Evaluationsbeispiel

Hilfestellung zur Bewertung der elementaren Grundfertigkeiten (Kriterium 2)

Name des Schülers: _____

Leises + präzises Aufstellen des Fußes ☺ vs. Lautes Aufstellen, Fuß rutscht ab oder wird nicht kontrolliert aufgestellt ☹



Beim Greifen steht der Fuß sofort richtig ☺ vs. Der Schüler versucht zu greifen, kann den Griff nicht reichen und der Fuß muss umgestellt werden ☹



Der Schüler klettert mit offener Hüfte ☺ vs. Der Schüler hat die Knie senkrecht zur Wand oder dreht das Knie nach Innen ☹



Der Nabel wird nach dem Greifen weit unter den Griff geschoben ☺ vs. Arme sind gebeugt (= Nabel hoch / vor dem Griff) + Nabel weit seitlich vom Griff ☹



Treten

Position

Evaluationsbeispiel

Kriterium 3: Bewegungsfluss  **Zeit (exemplarisch)**

Kriterium: -Bewegungsfluss

Indikator: -Benötigte Zeit bis zum Top-Griff

| Stufen | Beurteilung | CaB | Kompetenzstufen ³ mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen | | | |
|--------|--------------|--|--|-----------|-----------|-----------|
| | | | Boulder A | Boulder B | Boulder C | Boulder D |
| A | Sehr gut | <i>Très bonne maîtrise</i> - <i>Maximales Können</i> | ≤22 s | ≤25 s | ≤22 s | ≤7 s |
| B | Gut | <i>Maîtrise</i> - <i>Soll-Können</i> | 23-30 s | 26-33 s | 23-30 s | 8-11 s |
| C | Befriedigend | <i>Maîtrise</i> - <i>Minimales Können</i> | 31-40 s | 34-45 s | 31-42 s | 12-20 s |
| D | Ungenügend | <i>En voie d'acquisition</i> | ≥41 s | ≥46 s | ≥43 s | ≥21 s |

Evaluationsbeispiel

Kriterium 2: Situationsangepasste Anwendung in Grobform der elementaren Grundfertigkeiten

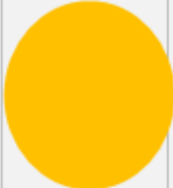




| | | Kriterium: | -Anwendung in Grobform der elementaren Grundfertigkeiten „Treten“ und „Körperpositionierung“ |
|---------------|--------------------|--|---|
| | | Indikatoren: | -Präzision und Platzierung beim Treten -Einnahme der Grundposition und Stabilisierung des Körpers beim Greifen |
| Stufen | Beurteilung | CaB | Kompetenzstufen² mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen |
| AA | Sehr gut | <i>Très bonne maîtrise</i> - <i>Maximales Können</i> | -Der Schüler ist vollkommen in der Lage, seinen Fuß leise, präzise und sofort beim ersten Mal auf einen situationsangepasst richtigen Fußtritt zu stellen. -Der Schüler ist vollkommen in der Lage, beim Bouldern die Grundposition „offene Hüfte“ einzunehmen. Dadurch gelingt es ihm vollkommen , seinen Nabel möglichst nahe an die Wand zu bringen. -Der Schüler ist beim Greifen vollkommen in der Lage, seinen Körper im Lot unter dem Griff zu positionieren. Dadurch kann er vollkommen vermeiden, dass sich sein Körper zu hoch oder zu weit seitlich vom Haltegriff befindet. |
| BB | Gut | <i>Maîtrise</i> - <i>Soll-Können</i> | -Der Schüler ist trotz leichter Mängel gut in der Lage, seinen Fuß leise, präzise und sofort beim ersten Mal auf einen situationsangepasst richtigen Fußtritt zu stellen. -Der Schüler ist trotz leichter Mängel gut in der Lage, beim Bouldern die Grundposition „offene Hüfte“ einzunehmen. Dadurch gelingt es ihm gut , seinen Nabel möglichst nahe an die Wand zu bringen. -Der Schüler ist beim Greifen trotz leichter Mängel gut in der Lage, seinen Körper im Lot unter dem Griff zu positionieren. Dadurch kann er gut vermeiden, dass sich sein Körper zu hoch oder zu weit seitlich vom Haltegriff befindet. |
| CC | Befriedigend | <i>Maîtrise</i> - <i>Minimales Können</i> | -Der Schüler versucht, ist aber nur teilweise in der Lage, seinen Fuß leise, präzise und sofort beim ersten Mal auf einen situationsangepasst richtigen Fußtritt zu stellen. -Der Schüler versucht, ist aber nur teilweise in der Lage, beim Bouldern die Grundposition „offene Hüfte“ einzunehmen. Dadurch gelingt es ihm nur teilweise , seinen Nabel möglichst nahe an die Wand zu bringen. -Der Schüler versucht, ist aber nur teilweise in der Lage, seinen Körper im Lot unter dem Griff zu positionieren. Dadurch kann er nur teilweise vermeiden, dass sich sein Körper zu hoch oder zu weit seitlich vom Haltegriff befindet. |
| DD | Ungenügend | <i>En voie d'acquisition</i> | -Der Schüler versucht, ist aber aufgrund grober Mängel meistens nicht in der Lage, seinen Fuß leise, präzise und sofort beim ersten Mal auf einen situationsangepasst richtigen Fußtritt zu stellen. -Der Schüler versucht, ist aber aufgrund grober Mängel meistens nicht in der Lage, beim Bouldern die Grundposition „offene Hüfte“ einzunehmen. Dadurch gelingt es ihm meistens nicht , seinen Nabel möglichst nahe an die Wand zu bringen. -Der Schüler versucht, ist aber aufgrund grober Mängel meistens nicht in der Lage, seinen Körper im Lot unter dem Griff zu positionieren. Dadurch kann er meistens nicht vermeiden, dass sich sein Körper zu hoch oder zu weit seitlich vom Haltegriff befindet. |
| EE | Schlecht | Maîtrise insuffisante | -Der Schüler versucht, ist aber nicht in der Lage, seinen Fuß leise, präzise und sofort beim ersten Mal auf einen situationsangepasst richtigen Fußtritt zu stellen. -Der Schüler versucht, ist aber nicht in der Lage, beim Bouldern die Grundposition „offene Hüfte“ einzunehmen. Dadurch gelingt es ihm nicht , seinen Nabel möglichst nahe an die Wand zu bringen. -Der Schüler versucht, ist aber nicht in der Lage, seinen Körper im Lot unter dem Griff zu positionieren. Dadurch kann er nicht vermeiden, dass sich sein Körper zu hoch oder zu weit seitlich vom Haltegriff befindet. |
| FF | Sehr schlecht | <i>Maîtrise insuffisante</i> | -Der Schüler versucht nicht, sondern verweigert die Präsentation der elementaren Grundfertigkeiten. |

Evaluationsbeispiel

| Evaluation Bouldern | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|----------------|---|---|---------------------------------|---|----|----|----|-------------------|----|------------|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|----|----|----|----|--|
| Klasse: 7C1 | | | | | Datum: 28.02.2019 | | | | | Lehrer: Medernach | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| AGIR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Aufgabe 1 | | | | | | | | | | Aufgabe 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Präsentation eines Boulders am Schoolboard | | | | | | | | | | Wettkampf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kriterien: | | Schwierigkeit | | | Anwendung der Grundfertigkeiten | | | | | Fluss | | Affenkönig | | | Me | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Koeffizient: | | 2 | | | 1 | | | | | 0,5 | | 0,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Indikatoren: | | A, B, C oder D | | | Treten und Körperpositionierung | | | | | Zeit | | Top's | | | Le | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Schüler | | A | B | C | D | E | AA | AB | BB | BC | CC | CD | DD | DE | EE | FF | s | A | B | C | D | E | n | A | B | C | D | E | AA | AB | BB | BC | |
| Beispiel | | | B | | | | | | BB | | | | | | | | 18 | A | | | | | 10 | | B | | | | | AB | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | NE | | | | | | NE | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | NE | | | | | | NE | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | NE | | | | | | NE | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | NE | | | | | | NE | | | | | | | | | | |

Schwierigkeit:
-Abhängig, welchen Boulder die SuS wählen

Den Schwierigkeitsgrad bestimmen

| Climbing Level | Sport Grade (FR) | UIAA | YDS | Ewbank | Bouldering Level | Fb Bouldering Grade | Study Score | Bloc House | Schule |
|----------------|------------------|-------|-------|--------|------------------|---------------------|-------------|---|----------|
| Lower Grade | 1 | I | 5.1 | 9 | Novice | ≤ 4 | 1 |  | D |
| | 2 | II | 5.2 | 10 | | | | | |
| | 2+ | III | 5.3 | 11 | | | | | |
| | 3- | IV | 5.4 | 12 | | | | | |
| | 3 | IV+ | 5.5 | 13 | | | | | |
| | 3+ | V | 5.6 | 14 | | | | | |
| | 4 | V+ | 5.7 | 15 | | | | | |
| Intermediate | 4+ | VI- | 5.8 | 16 | Intermediate | 4+ | 2 |  | C |
| | 5 | VI | 5.9 | 17 | | | | | |
| | 5+ | VI+ | 5.10a | 18 | | | | | |
| | 6a | VII- | 5.10b | 19 | | | | | |
| | 6a+ | VII | 5.10c | 20 | | | | | |
| | 6b | VII | 5.10d | 21 | | | | | |
| | 6b+ | VII+ | 5.11a | 22 | | | | | |
| Advanced | 6c | VIII- | 5.11b | 23 | Advanced | 6a | 5 |  | A |
| | 6c+ | VIII- | 5.11c | 23 | | | | | |
| | 7a | VIII | 5.11d | 23 | | | | | |
| | 7a+ | VIII+ | 5.12a | 24 | | | | | |
| | 7b | IX- | 5.12b | 25 | | | | | |
| | 7b+ | IX- | 5.12c | 26 | | | | | |
| | 7c | IX | 5.12d | 27 | | | | | |
| Elite | 7c+ | IX+ | 5.13a | 28 | Elite | 6b - 6b+ | 7 |  | A |
| | 8a | X- | 5.13b | 29 | | | | | |
| | 8a+ | X- | 5.13c | 30 | | | | | |
| | 8b | X | 5.13d | 31 | | | | | |
| | 8b+ | X+ | 5.14a | 32 | | | | | |
| | 8c | XI- | 5.14b | 33 | | 6c - 6c+ | 8 |  | A |
| | 8c+ | XI | 5.14c | 34 | | 7a - 7a+ | 9 | | |
| | | | | | | 7b - 7b+ | 10 | | |
| | | | | | | 7c - 7c+ | 11 | | |
| | | | | | | 8a - 8a+ | 12 | | |
| | | | | | | 8b - 8b+ | 13 | | |

Den Schwierigkeitsgrad bestimmen

- Äußerst subjektiv
- Hohe Abhängigkeit der Halle, der Schule, des Klettergebiets, ...
- Daher eher Richtlinien
- Liegefaktor berücksichtigen
- Im Schulsport → Kindgerechte Bestimmung
 - Farbe
 - Tiere
 - Buchstaben (→ Evaluation)
 - ...

Den Schwierigkeitsgrad erhöhen

- Tritte variieren (😊), verschlechtern (😞), reduzieren (😞)
- Griffe: Anzahl (😊), Größe (😞), Typus (😊), Distanz zwischen den Griffen (😞), Griffe schlecht drehen (😞)
- **Bewegungskomplexität (😊 😊)**

Methodik - Didaktik

- Motivation, Spieltrieb, Spaß an der Bewegung an sich
- Kindgerechte Vermittlung der Technik
- Unmittelbar mit der Praxis beginnen
- Theorie maximal reduzieren
- Schwierigkeitsgrade von sekundärer Bedeutung
- Doppelstunde bevorzugen → wenig Zeit



Hallen-Regeln

Richtiges Verhalten in der Halle

1 Du hast Verantwortung!

- ▶ Du benutzt die Kletter- und Boulderhalle eigenverantwortlich! Der Betreiber führt keine Kontrollen durch.
- ▶ Klettern und Bouldern bergen erhebliche Sturzgefahren: Du kannst dich oder andere schwer oder tödlich verletzen.
- ▶ Schau hin, wenn Fehler passieren: Sprich sie an!

2 Fairness und Rücksichtnahme!

- ▶ Nimm Rücksicht und gefährde niemanden.
- ▶ Passe dein Verhalten der jeweiligen Situation an.
- ▶ Langes Ausbouldern, Reservieren von Routen und unnötige Stürze vermeiden.
- ▶ Auf ausgewiesener Kletterlinie bleiben.
- ▶ Lass den Sichernden ihren Aktionsraum.
- ▶ Vermeide unnötigen Magnesiaverbrauch.
- ▶ Klettere oder bouldere nur mit geeigneten Schuhen.

3 Achtung Gefahrenraum!

- ▶ In der Kletter- oder Boulderhalle können Gegenstände herabfallen.
- ▶ Gefahr besteht auch, wenn du nicht kletterst oder boulderst.
- ▶ Beachte den möglichen Sturzraum über dir.

4 Hindernisse wegräumen!

- ▶ Kletter- und Boulderbereich immer frei von Rucksäcken, Trinkflaschen, Kinderwägen, Spieldecken halten.
- ▶ Lege dort keine Gegenstände ab und lass auch die Einrichtung dort, wo sie steht (Tische, Bänke, etc.).

5 Bei Unfällen Erste Hilfe!

- ▶ Jeder Kletterer ist zur Hilfeleistung verpflichtet. Informiere unverzüglich das Hallenpersonal.
- ▶ Auf Anfrage Personalien bekannt geben.

6 Beschädigungen melden!

- ▶ Beschädigte oder lose Griffe, Kletterplatten, Haken, Karabiner oder Expressschlingen unverzüglich melden. Veränderungen sind untersagt.
- ▶ Routensperrungen beachten.

7 Die Kletterhalle ist kein Spielplatz!

- ▶ Kinder beaufsichtigen.
- ▶ Spielen in den Kletter- und Boulderbereichen ist aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt.
- ▶ Minderjährige ab 14 Jahren dürfen nur mit Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten unbeaufsichtigt klettern.

8 Gefahr durch Schmuck und lange Haare!

- ▶ Schmuck kann hängenbleiben und dich verletzen.
- ▶ Lange Haare zusammenbinden: sie können sich im Sicherungsgerät verfangen.
- ▶ Lasse den Chalkbag beim Bouldern am Boden oder hänge ihn dir ohne Karabiner um.

9 Alkohol- und Rauchverbot!

- ▶ Nach Alkoholkonsum nicht klettern und bouldern.
- ▶ Rauchen ist verboten – auch im Außenbereich.

10 Handy, Musik und Tiere stören!

- ▶ Handys lenken ab und können herunterfallen.
- ▶ Kopfhörer beeinträchtigen deine Aufmerksamkeit.
- ▶ Die Mitnahme von Tieren ist nicht erlaubt.

Hallen-Regeln

Kletter-Regeln

Boulder-Regeln

Vielen Dank für Ihre Teilnahme

