

Alle Altersstufen

Bandi Koeck

Sportklettern

Ein Ratgeber



Verbessert ...

... Bewegung

... Raumgefühl

... im Sportunterricht

Praktische
Tipps und Anregungen



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG

www.kohlverlag.de

Sportklettern

Ein Ratgeber

1. Digitalauflage 2016

© Kohl-Verlag, Kerpen 2016
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Bandi Koeck
Umschlagbild: © ARochau - fotolia.com
Redaktion & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. 11 924

ISBN: 978-3-95686-427-8

www.kohlverlag.de

© Kohl-Verlag, Kerpen 2016. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages eingescannt, an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke.

Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, via Beamer oder Tablet das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogischen Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Inhalt



	Vorwort und Vorüberlegungen	4 - 5
1	Begriffe aus dem modernen Klettersport	6 - 9
2	Die Ausrüstung	9 - 11
3	Ausrüstungscheckliste	11
4	Didaktische Prinzipien des Kletterns	12
5	Zum Klettern	13
6	Leistungsbestimmende Faktoren der Kletterhandlung	14 - 16
7	Hinweise und Tipps für den Unterricht	17 - 20
8	Sichern kommt von Sicherheit	21 - 23
9	Kletterspiele für die Schule	24
10	Kletterspiele an Sportgeräten in der Turnhalle	25 - 27
11	Kletterspezifische Bewegungsaufgaben	27 - 28
12	Kletterspiele an künstlichen Kletterwänden	29 - 33
13	Spielformen zur Technik	34
14	Spiel- und Wettkampfformen	34
15	Kletterregeln	35
	Bildnachweise / Literaturangaben	36



Vorwort



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

vielleicht geht es Ihnen so wie mir: Klettern stellt mehr als nur einen Sport dar – es ist vielmehr als nur ein unbeschreibliches Gefühl – eben ein eigener Lebensstil, eine Philosophie. Kletterer unter sich bilden eine Gemeinschaft, die von dem gemeinsamen Wunsch bestimmt ist, bis an die persönlichen Grenzen vorzustoßen und die Grenzen des Menschenmöglichen zu definieren. Kletterer versuchen sich das Leben so schwer wie möglich zu machen: In diesen entscheidenden Augenblicken lernen wir am meisten über uns selbst und entdecken, was wir wirklich erreichen können. Dabei sollte der Weg das Ziel sein – und die Erfüllung seines ganz persönlichen Traumes, der recht individuell ausfallen kann. Jenseits der körperlichen Leistung bietet der Klettersport die großartige Chance, eine phantastische Natur zu erleben, interessante Länder zu bereisen und eine uneingeschränkte Freiheit zu genießen!

Dieser Band hat das Klettern im schulischen Sportunterricht im Fokus – er kann jederzeit auch auf den privaten Anwendungsbereich übertragen werden, ohne dass es in diesem Band noch einmal besonders erwähnt wird.

Klettern ist inzwischen ein wichtiger Inhalt des Sportunterrichts geworden. Es hat aufgrund des hohen Erlebniswertes einen starken Aufforderungscharakter für Kinder und Jugendliche. Das Klettern erfolgt gesichert mit Karabinern, Klettergurt und Seil. Die Schüler erkennen, dass Klettern nicht nur Mut und Kraft verlangt, sondern, dass sich die Kletterhandlung aus verschiedenen leistungsbestimmenden Faktoren zusammensetzt.

Klettern ist nicht schwer und auch nicht gefährlich – sofern die wichtigsten Regeln bekannt sind und auch richtig angewendet werden. Dann ist das Bezwingen der Wand ein aufregendes Erlebnis mit hohem Spaßfaktor. Schüler stoßen dabei ständig an ihre individuellen Grenzen, müssen etwaige Ängste überwinden und Mut beweisen. Die Angst ist beim Klettersport von vornherein ganz klar definiert und mit Alltagsängsten nicht zu vergleichen. Klettern ist eine Sportart, die Körper und Geist zugleich fordern.

Klettern verbessert das ganzheitliche Bewegungshandeln des Schülers und trägt zu einer besseren Körperhaltung bzw. Körperbeherrschung bei. Es fördert u. a. folgende Funktionen:

- Anpassungsfähigkeit
- Wahrnehmungsfähigkeit
- Aufmerksamkeitsschulung (Risiken abschätzen)
- Kommunikationsfähigkeit
- Raumgefühl und Raumwahrnehmung
- Körperliche Funktionen wie Muskelstärkung, Ausdauer etc.