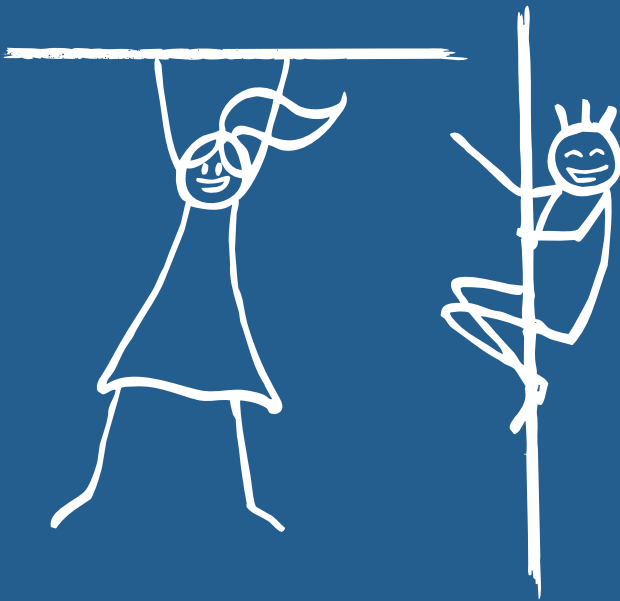




Bewegungskompetenz

Klettern & Hangeln



Kinder lieben es, in die Höhe zu klettern und genießen es, sich über dem «sicheren» Boden fortzubewegen. Sie klettern gerne und viel und können sich sehr gut selbst einschätzen. Durch vielseitiges Klettern und Hangeln wird eine Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur erzielt. Neben der Kraftentfaltung entwickeln die Kinder die Kompetenz, das Körpergewicht zu halten und den Körper durch Körperspannung zu kontrollieren. Doch nicht nur physisch, auch psychisch nimmt das Klettern Einfluss auf die Entwicklung. Durch zunehmende Bewegungserfahrungen im Stützen, Klettern und Hangeln wächst die Fähigkeit mit Risiko und Mut selbstsicher umzugehen.

Klettern & Hangeln im Sport:

Klettern, Parkour, Turnen ...

1 Stufe 1/3

Ziel

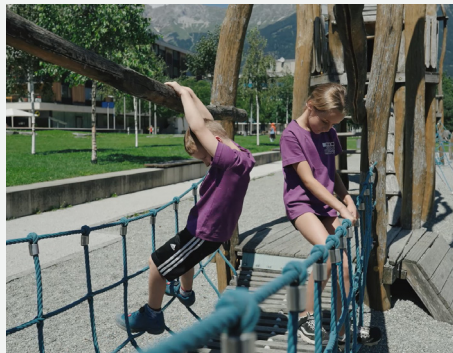
Die Kinder entwickeln die Fähigkeit Hindernisse zu erklimmen und leichte Routen wie beispielsweise das Klettergerüst auf dem Spielplatz oder einen Baum ohne Hilfestellung hinaufklettern zu können.

Material: Einstieg Bouldern „Alltagsgegenstände“, Spielplatz, Wald



Video-QR

Übung 1 Klettern am Spielplatz



Knotenpunkte

- » Sauberes Greifen und Steigen
- » 3 Kontakte kleben am Klettergerüst
- » Höhe beachten



Video-QR

Übung 2 Baum



Knotenpunkte

- » Sauberes Greifen und Steigen
- » Körpernah am Baum

Notiz

1/3 Stufe

Spielerischer Ansatz

Baumkraxeln

Auf kleine Bäume mit niedriger Höhe klettern

Sprossenwandboulder

- Sprossenwand von links nach rechts queren, dann von rechts nach links
- Reifen in der Sprossenwand befestigen. Durch diesen Parcours klettern, ohne die Reifen zu berühren

Kletterslalom

Die Kinder klettern frei an der Sprossenwand oder an der Gitterleiter um Fähnchen oder Spielbändchen herum.

- Freie oder vorgegebene Routenwahl.
- Die Kinder starten von beiden Seiten und probieren, möglichst geschickt aneinander vorbei zu klettern.
- Die Kinder tauschen die Plätze durch Über-/Unterklettern.
- Die Kinder klettern um das rote Spielband herum.
- Die Kinder machen bei jedem blauen Band eine Drehung um die Längsachse.
- Die Kinder klettern mit Überkreuzen der Arme oder mit Überkreuzen der Beine.

Kletterturm

Man türmt die Bänke versetzt aufeinander. Die Kinder sollen diesen Turm hinauf- und hinuntersteigen.

2 Stufe 2/3

Ziel

Die Kinder entwickeln die Fähigkeit sich durch Weitergreifen der Hände dynamisch fortzubewegen. An einer Strickleiter und beim Hängen z.B. an einem Reck erleben die Kinder, wie sie ihren Körper durch gezielte Körperspannung kontrollieren können.

Material: Kinderspielplatz, Möglichkeit zum Klettern, Hangeln, Schwingen



Video-QR

Übung 1 Schwingen an der Strickleiter



Knotenpunkte

- » Gestreckte Körperhaltung
- » Wirbelsäule und Hüftwinkel möglichst gestreckt
- » Schultern, Hüfte und Knöchel in einer Geraden
- » Beine nach vorne und hinten schwingen



Video-QR

Übung 2 Freies Klettern und Hangeln



Knotenpunkte

- » Sauberes Greifen in der Vorwärtsbewegung
- » Mit geringem Abstand zum Boden beginnen

Notiz

2 Stufe
/3

Spielerischer Ansatz

Affenhang

Frei an Schaukelringen, Hangelgriffen, Ästen etc. hängen

Schluchten Kletterer

- In einer Schlucht (zwischen zwei Weichbodenmatten) hinauf und hinunter klettern
- Eine Weichbodenmatte mit den Springseilen an der Sprossenwand befestigen. Mithilfe des Seils an der Weichbodenmatte hinauf klettern

Schaukelringe

Zwischen den Ringen werden Kästen in kurzem Abstand aufgestellt. Die Kinder hangeln/schwingen mit Hilfe der Schaukelringe von einem Kasten zum nächsten.

Bierbankumrundung

Um eine Bierbank klettern ohne den Boden zu berühren

3 Stufe 3/3

Ziel

Das Augenmerk liegt auf der Steigerung der Schwierigkeit im Klettern. Kinder, die sicher bei den vorherigen Stufen sind, können ihre ersten Schritte im Vorstieg im Freizeitklettern wagen. Gleichzeitig soll den Kindern die Partnersicherung vermittelt werden.

Material: Gerade Stangen, Straßenschilder, Taue, Langbänke



Video-QR

Übung Stangenklettern



Knotenpunkte

- » Kletterschluss bzw. Fußsohlen aneinander
- » Körpernah klettern
- » Mit den Armen weitergreifen
- » Maximale Kletterhöhe vorgeben
- » Variation: von Stange zu Stange klettern

Notiz

3 Stufe
3/3

Spielerischer Ansatz

Stangenvariationen

- Zwei Stangen schräg aufstellen und hochklettern
- Eine Stange schräg aufstellen und auf allen Vieren hochklettern
- Auf Zeit: Wer ist schneller oben?

Piazen

- Zwei Stangen nebeneinander hochklettern, rechte Hand und Bein auf rechter Stange und linke Hand und Bein auf linker Stange
- Zug der Arme folgt Druck der Beine

Tau

- Tauklettern
- Tauschwingen
- Mehrere Taue am unteren Ende mit Sprungseil verbinden und von Tau zu Tau seitlich klettern

Alles geschafft?

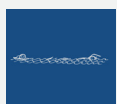
... weiter geht's mit zahlreichen Übungen & tollen Spielen in den folgenden Handreichungen oder auf www.meinkindimsport.at!



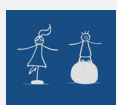
LAUFEN



SPRINGEN



SCHWIMMEN



BALANCIEREN



GLEITEN & FAHREN



WERFEN & FANGEN



ROLLEN & STÜTZEN



KLETTERN & HANGELN



GLEITEN & FAHREN WINTER



stay tuned ... Bewegungs-ABC 2.0 folgt in Kürze!