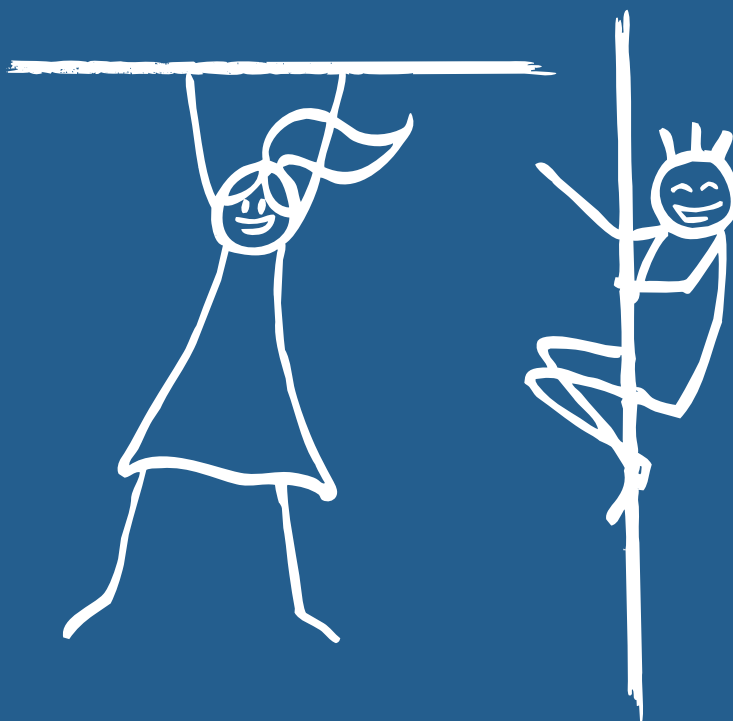


Bewegungskompetenz

Klettern & Hangeln



Auch größere Kinder lieben es noch in die Höhe zu klettern und genießen es, sich über dem sicheren Boden fortzubewegen. Deshalb folgen in der vertiefenden Ausbildung das Klettern und Hangeln am Tau, sowie eine Einführung ins Bouldern. Der Hauptaugenmerk liegt dabei auf den Basics des Greifens und Steigens sowie auf der Kraftschulung des Oberkörpers.

Klettern & Hangeln im Sport:

Klettern, Parkour, Turnen ...

Stufe
4/6

Tau klettern



Video-QR

Übung 1 Tau klettern



Knotenpunkte

- » Mit gestreckten Armen das Tau greifen
- » Kletterschluss bzw. Fußsohlen aneinander
- » Obere Hand bis zur Brust ziehen
- » Zweite Hand nachgreifen
- » Beine nachsteigen
- » Beine strecken
- » Hand unter Hand langsam ablassen

Notiz

Stufe
4/6

Tau hangeln



Video-QR

Übung 1 Tau hangeln



Knotenpunkte

- » Mit gestreckten Armen das Tau greifen
- » Leichter Absprung vom Boden
- » Unterschenkel nach hinten winkeln
- » Rumpfspannung halten
- » Mit den Armen weitergreifen
- » Hand unter Hand nach unten ablassen
- » Unterstützend die Fußsohlen um das Tau klammern



Video-QR

Übung 2 Tau hangeln an zwei Tauen



Knotenpunkte

- » Zwei nebeneinander hängende Tauen mit gestreckten Armen greifen
- » Wechselweiser Zug mit rechtem-linkem Arm
- » Beine hängen gestreckt nach unten
- » Rumpfspannung

Stufe
4/6

Reck



Video-QR

Übung 1 Querhangeln am Reck



Knotenpunkte

- » Freier Hang an der Reckstange
- » Quer von einer Reckstange zur anderen hangeln
- » Rumpfspannung

Hinweis:

Schwieriger:

- » In der Mitte der Reckstange in den Beugehang
- » Position 5 sec. halten

Notiz

4 Stufe
4/6**Bouldern I**

Um ein gefahrloses Klettern an der Boulderwand zu unterstützen, empfiehlt es sich, bereits in der ersten Stunde ein paar grundlegende Regeln festzulegen. Der Boulderraum ist kein Spielplatz, die Einhaltung dieser Regeln ist deshalb sehr wichtig. Herumtobende Kinder können sich und andere Kletterer in Gefahr bringen. Jede Bouldereinheit soll mit koordinativen Aufwärmübungen beginnen, gefolgt von Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit von Fingern und Gelenken. Ein allgemeines Aufwärmen, Mobilisierungsübungen und Aufgaben zum Aufbau der Körperspannung folgen, um vor Verletzungen und Überlastungen zu schützen.



Video-QR

Übung 1
Gewöhnen**Knotenpunkte**

- » Aufwärmen, Körperspannung aktivieren, Hand- und Fingergelenke mobilisieren
- » Verschiedene Griffe anfassen und anschauen
- » Verschiedene Tritte anschauen und in niedrigen Höhen ausprobieren aufzusteigen
- » An der Wand entlang gehen und verschiedene Griffe festhalten
- » Tritte am Boden auslegen und hinüber balancieren
- » Im unteren Teil der Wand, zwei Tritte besteigen und zwei Griffe greifen, Arme gestreckt, Beine angewinkelt, wandnahe Position
- » Kontrastmethode: An der Wand halten mit gebeugten Armen vs. Mit gestreckten Armen
- » Strecken klettern: Im Unteren Teil der Wand von rechts nach links und von links nach rechts klettern

Hinweis:

- » Langsam an die Höhe gewöhnen und mit freier Griffwahl die Wand hochklettern

Notiz

Stufe
4/6

Bouldern I



Video-QR

Übung 3 **Farbklettern**



Knotenpunkte

- » Zielgriff festlegen: Dieser muss sicher gehalten und mit beiden Händen berührt werden
- » Schwierigkeit erhöhen
- » Es dürfen nur zwei verschiedene Farben benutzt werden oder es darf nur eine Farbe benutzt werden

Hinweis:

- » Taktik ausarbeiten:

Die Kinder schauen sich zuerst die Wand an und überlegen sich:

- Welche Farben sie benutzen wollen
- Welche Griffe sie wie greifen wollen
- Welche Tritte sie wie steigen wollen
- Um nicht in der Wand überlegen zu müssen, sollen die Kinder so viel wie möglich vorher planen

Notiz

4 Stufe
/6

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.

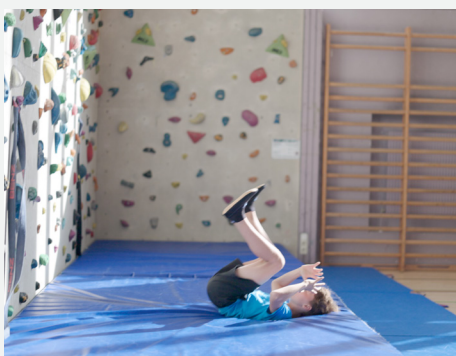
- Freie oder vorgegebene Routenwahl.
- Die Kinder starten von beiden Seiten und probieren, möglichst geschickt aneinander vorbei zu klettern.
- Die Kinder tauschen die Plätze durch Über-/Unterklettern.
- Die Kinder klettern um das rote Spielband herum.
- Die Kinder machen bei jedem blauen Band eine Drehung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

5 Stufe
5/6**Bouldern II**

Der Schwerpunkt in diesem Bereich liegt im sicheren und richtigen Stürzen. Das regelmäßige Abspringen und Stürzen beim Bouldern belastet auf Dauer den Bewegungsapparat, insbesondere Bandscheibenprobleme kommen in späterem Alter gehäuft vor. Weiters stehen die Grundtechniken Steigen und Greifen im Vordergrund.

**Übung 1**
Richtig stürzen**Hinweis:**

- » Nach Möglichkeit soll stets abgeklettert werden, statt abzuspringen. D.h. vom Topp wieder zurück zum Boden klettern. Entweder auf dem schnellsten Weg über einen leichten Boulder bzw. bei fortgeschrittenen Kindern kann die gleiche Route zurück abgeklettert werden.

Sicherheit:

- » Lieber kontrolliert fallen, als die Kontrolle über eine Situation zu verlieren und unkontrolliert abzustürzen

Knotenpunkte
Optimale Variante

- » Stabil auf beiden Beinen landen und den Fangstoß mit den Knien abfedern
- » Arme vor dem Körper halten
- » Nacken stabil

Knotenpunkte
Harte Stürze

- » Auf die Füße fallen lassen, die Beine beugen und nach hinten abrollen lassen
- » Rumpfmuskulatur angespannt, Rücken leicht gerundet und Kinn auf die Brust
- » Arme nach oben oder auf die Matte legen, wenn die Schulterpartie am Boden ist

Knotenpunkte
Setiliche Stürze

- » Abrollen über den Oberarm einleiten

Knotenpunkte
Wenig Platz im Sturzraum

- » Auf die Füße fallen lassen und anschließend auf die Hände kippen
- » Beine bei Bodenkontakt beugen

Knotenpunkte
Fallen üben - Angst vorbeugen

- » Am Anfang aus geringer Höhe aus der Wand fallen lassen
- » Höhe steigern

5 Stufe
5/6

Bouldern II - Sicherheit



Übung 2 Sicherheit und Spotten



Hinweis:

- » Stürze abzufangen heißt nicht, den Kletternden abzufangen, sondern den Absprung zu kontrollieren. Es soll durch den Spotter vermieden werden, dass der Boulderer auf Kopf oder Nacken landet.

Hinweis beim Bouldern am Felsen:

- » Crashpads auslegen und auf Hindernisse im Sturzraum achten (z.B. andere Felsen)

Knotenpunkte Sicherheit

- » Sturzraum unbedingt freihalten
- » Während jemand klettert auf keinen Fall unter / zu nah hinter ihm/ihr entlang gehen
- » Matten freihalten

Knotenpunkte Spotten

- » Bei höher gelegenen/schwereren Kletterstellen stellt sich eine Person mit ausgestreckten Armen unter den Kletterer/die Kletterin (ungefährlicher Abstand/aktive Armhaltung)
- » Im Fall eines Sturzes kann die kletternde Person so gespottet, d.h. in eine sichere Fallposition gebracht werden

Knotenpunkte Abklettern oder Abspringen

- » Bei höherem Bouldern kann es sinnvoll sein, zuerst einige Griffe abzuklettern und dann erst abzuspringen

Knotenpunkte Schulterblick

- » Vor dem Absprung in den Sturzraum schauen, ob sich dort keine Personen aufhalten

5 Stufe
5/6

Bouldern II - Steigen



Video-QR

Übung 3 Steigen



Knotenpunkte

- » Antreten im Zehenspitzenbereich (Innenkante, Außenkante oder Spitze)
- » Großzehe ist immer am Tritt zu spüren
- » Ferse mindestens eine Faustbreite von der Wand entfernt (Ausnahmen: Heelhook/Toehook)



Video-QR

Übung 4 Steigen auf Reibung



Knotenpunkte

- » Je nach Rauigkeit der Wand, Gewicht des Kletterers, Gummi der Schuhsohle und dem Winkel der Trittläche kann die Wand zum Steigen genutzt werden
- » Wichtig ist die Höhe zu finden, in der angestiegen werden kann

5 Stufe
5/6

Bouldern II - Steigen



Video-QR

Übung 5

Trittwechsel (Fußwechsel am Tritt)



Knotenpunkte

- » Dazusteigen: Im Voraus viel Platz für den zweiten Fuß lassen
- » Umspringen: Schnellste, aber ungenaueste Möglichkeit eines Trittwechsels
- » Zwischensteigen: Auf Reibung zwischensteigen, um am Tritt für den anderen Fuß Platz zu machen

Übung - Klettern im Quergang:

- » Linker Fuß muss immer auf den Tritt gesetzt werden, auf dem der rechte Fuß steht. Erst wenn der linke Fuß sauber auf dem „alten“ Tritt steht, darf der rechte Fuß einen neuen Tritt antreten.

Notiz

5 Stufe 5/6

Bouldern II - Greifen

Die Halteform der Griffe ist sehr variabel und beim Greifen bringt jedes Kind andere anatomische Voraussetzungen mit (Fingerlänge, Fingerdicke, Handgröße etc.). Die Griffe sollen nur so fest gehalten werden, dass man gerade nicht herunter fällt.



Video-QR

Übung 6 Griffarten



Knotenpunkte

- » Henkel, Zange, Leiste, Loch, Knopf, Aufleger, Risse
- » Formschluss: Möglichst viele Finger am Griff, möglichst nebeneinander, wenig Abstand zwischen den Fingern, eine größere Reibungsfläche entsteht und die notwendige Kraft kann auf mehrere Finger verteilt werden
- » Weich greifen: um Kraft zu sparen, die Griffe nur so festhalten, dass man gerade so nicht von der Wand fällt

Fingerhaltung am Griff

- » Finger hängend:
Ringbänder wenig belastet, Knöchel geschont, große Griffe formschließend umfasst, bei kleineren Daumen und kleinen Fingern nicht benutzen
- » Finger schonend aufgestellt:
Fingerkuppe und Fingermittelgelenk etwa auf einer Höhe, für einen besseren Formschluss können Daumen und kleiner Finger seitlich am Griff anlegen
- » Finger aggressiv aufgestellt:
Fingerkuppe ist unterhalb von Fingermittelgelenk, hohe Belastung für Finger
- » Stempeln/Tomahawk:
Mit der Hand von der Seite umfassen, kleiner Finger und Handkante liegen an der Wand auf
- » Finger/ Hand auf Reibung:
Finger und Handfläche sind aufgelegt, durch entstehende Reibung kann gehalten werden, stark abhängig von Kraft und Oberflächenbeschaffenheit

5 Stufe
5/6

Bouldern II - Greifen



Video-QR

Übung 7 Stützen mit den Händen



Knotenpunkte

- » Tiefliegende Griffe, die Wand oder Dach werden genutzt, um eine stabile Position zum Höhersteigen aufzubauen
- » Stützen in der Wand: Eine Hand wird direkt auf der Wand aufgestützt, durch Reibung entsteht Halt
- » Stützen im Dach: Im Übergang vom Senkrechten ins Dach wird eine Hand über Kopf im Dach abgestützt, durch Reibung entsteht Halt und die andere Hand kann nachgegriffen werden

Belastungsrichtung

- » Obergriff:
Griff von oben greifen, über Kopfhöhe
- » Seitgriff:
Der Griff wird von der Seite gegriffen, Hand ist seitlich zur Wand gedreht
- » Untergriff:
Griff wird von unten gegriffen, unter Kopfhöhe
- » Stützen am Griff:
Es wird von oben auf dem Griff abgestützt, Griff unter Kopfhöhe
- » Vielfältige Griffe:
Griffe, welche auf mehr als eine Art und Weise gegriffen werden können

5 Stufe
5/6

Bouldern II - Greifen



Video-QR

Übung 8 Griffwechsel



Knotenpunkte

- » Handwechsel am gleichen Griff
- » Dazugreifen: Der Griff ist breit genug, sodass zuerst nur eine Hand am Griff ist, aber Platz für zwei Hände ist, dann wird die zweite Hand dazu gegriffen und die erste Hand gelöst
- » Klavierspielen: Der Griff bietet nur Raum für eine Hand, von dieser wird nun ein Finger gelöst und ein Finger der zweiten Hand bekommt diesen Platz, so werden nun nacheinander alle Finger der ersten Hand, durch die der zweiten Hand ersetzt

Notiz

5 Stufe
/6

Spielerischer Ansatz

Sprint

Die Kinder versuchen so schnell, wie möglich einen festgelegten Griff zu erreichen (Zeit stoppen).
Welches Kind ist am schnellsten?

Variation: Farben festlegen, freie Farbwahl, zwei Farben aber egal welche zwei

Staffelspiel

Es werden gleichgroße Teams gebildet. Das Team teilt sich in zwei Gruppen auf. Ein Kind von Gruppe A klettert über eine festgelegte Länge die Wand entlang und klatscht dort mit dem Kind aus Gruppe B ab, dieses klettert die Strecke wieder zurück, gewonnen hat das Team, bei dem alle Kinder wieder dort stehen, wo sie angefangen haben (jeder klettert zwei Mal).

Kofferpacken

Das erste Kind klettert zwei Griffe und stellt sich anschließend wieder an. Alle Kinder müssen sich die Griffe merken, die geklettert worden sind. Das zweite Kind klettert die gleichen Griffe nach und fügt zwei weitere hinzu, anschließend klettert das dritte Kind die vier Griffe nach und fügt auch zwei Griffe hinzu, usw. Wo wird hin geklettert? Wie viele Kinder können klettern, bevor jemand einen Fehler macht?

Schattenklettern

Es werden Paare gebildet. Kind A klettert zu einem festgelegten Zielgriff, Kind B versucht nun genauso zu klettern, danach wird getauscht.

Feuer, Wasser, Sturm

Alle Kinder bewegen sich auf der Matte vor der Wand, ohne dabei die Wand zu berühren. Beim Kommando „Feuer“ müssen alle schnell an die Kletterwand und dürfen sich nur an roten Griffen, mindestens 5 Sekunden lang festhalten, ohne den Boden zu berühren. Beim Kommando „Wasser“ dürfen nur blaue Griffe verwendet werden. Wird Sturm gerufen, müssen sich alle auf der Matte hinlegen.

Der jeweils Letzte scheidet aus. Wer ist der letzte Überlebende des Unwetters?

6 Stufe
6/6

Bouldern III

- Körperposition hängt stark von Gelände und Griff- und Trittangebot ab
- Frontale und eingedrehte Position
- Wichtig in der Hauptphase der Kletterbewegung für das Weitergreifen
- Erkennen und analysieren am Anfang der Vorbereitungsphase
- Anfänger planen Zug für Zug, Fortgeschrittene häufig längere Kletterpassagen



Übung 1 **Frontale Körperposition**



Knotenpunkte

- » Meist an horizontalen Griffen und im flachen Gelände
- » Becken- und Schulterachse parallel zur Wand
- » Frontaler Kletterzug:
- » Füße wandern unter Haltehand
- » Heben des Körperschwerpunktes durch Druck aus den Beinen und Zugarbeit der Arme
- » Weitergreifen mit Greifhand
- » Belasten des erreichten Griffs und Verlagerung des Körperschwerpunktes, evtl. umsteigen

Notiz

Stufe
6/6

Bouldern III



Übung 2 Eingedrehte Körperposition



Ablauf Drehung:

- » Greifhandseitiger Fuß dreht auf den Außenrist
- » Beide Knie drehen in die gleiche Richtung wie die Zehenspitzen
- » Greifhandseitige Hüfte nähert sich der Wand
- » Durch Druck aus den Beinen wird das Becken unter die Haltehand geschoben
- » Bogenspannung aufbauen
- » Greifhandseitige Schulter dreht Richtung Wand und wird angehoben
- » Weitergreifen
- » Ausdrehen und Belasten des Griffes, meistens Umsteigen

Üben:

- » Außenriststeigen: Es wird mit freier Griff- und Trittwahl quer geklettert, dabei zeigen die Fußspitzen immer in die gleiche Richtung, von links nach rechts und von rechts nach links klettern
- » Eindrehbewegung mit Füßen am Boden: Zwei Seitgriffe auf Schulterhöhe greifen und einen Zielgriff festlegen: Füße am Boden unter die Haltehand bringen, dann eindrehen und KSP heben, dann greifen des Zielgriffes
- » Eindrehboulder: Boulder mit 6 – 8 raumgreifenden Zügen an Seitgriffen in verschiedenen Geländeformen vorbereiten, Klettern der Boulder mit Eindrehen, bis dies flüssig abläuft
- » Variante: Kontrastmethode, die gleichen Boulder frontal klettern

Knotenpunkte

- » An seitlich zu belastenden Griffen, welche mit dem Daumen nach oben gehalten werden, an Henkeln und im steilen Gelände
- » Zehen und Knie in die gleiche Richtung drehen
- » Becken- und Schulterwinkel stehen in einem Winkel zur Wand
- » Drehung:
- » Füße unter Haltehand
- » Drehung der Körperseite der Greifhand zur Wand

6 Stufe
6/6

Klimmzug



Video-QR

Übung 1 Klimmzug



Hinweis:

- » Einfacher: Zugband in der Stange einhängen und um die Beine legen
- » Schwieriger: in slow-motion nach unten gehen
- » Variation: Griffbreite (eng – weit), Ristgriff / Kammgriff

Knotenpunkte

- » Die Stange etwas breiter als schulterbreit greifen
- » Arme komplett durchstrecken
- » Füße befinden sich vor dem Körper
- » Ganzkörperspannung aufbauen
- » Hochziehen (Brust an die Stange)
- » Position für einen Moment halten
- » Langsam und kontrolliert nach unten sinken
- » Arme komplett ausstrecken

Notiz

6 Stufe
6/6***Spielerischer Ansatz*****# Scrabble**

Es werden Scrabble Steine auf den Griffen verteilt, oberer Bereich, vom Boden aus nicht erreichbar. Es werden Teams gebildet. Das erste Kind jedes Teams darf nun klettern und einen Buchstaben holen, danach wieder runter klettern, nicht abspringen, dann darf das nächste Kind los.

Welches Team legt als erstes ein Wort? Welches Team legt das längste Wort? Welches Team hat in einer bestimmten Zeit die meisten Buchstaben gesammelt?

Picasso

2 Gruppen stellen sich an einer Mattenkante / Linie mit einigen Metern Abstand zur Kletterwand auf (Pendelstaffel). An der Wand in ca. 2-3m Höhe 2 Stationen (leere Papierblätter) aufhängen. Nach dem Startsignal dürfen die Kinder nacheinander je ein Element eines Gesichtes (Kopf, Augen, Nase etc.) zeichnen. Wer sein Element gezeichnet hat, klettert wieder auf den Boden, läuft zurück und übergibt den Stift an das nächste Kind. Welche Gruppe zeichnet den schöneren Kletterlehrer?

Stille Post

Alle Kinder suchen sich mit 2-3m Abstand nebeneinander einen Platz an der Boulderwand. Das erste Kind überlegt sich ein Wort, klettert quer zu seinem Nachbarn und flüstert diesem das Wort in das Ohr. Dann klettert das zweite Kind los usw. das letzte Kind muss das Wort laut sagen.

Symbolraster

Die Gruppe in 2 Teams einteilen und 2 Boulderstrecken festlegen. Am jeweiligen Ende hängt ein leeres Raster, am Beginn hängt das Raster mit Symbolen ausgefüllt. Welche Gruppe schafft es als erstes, das Raster am Ende genauso auszufüllen, wie das Startraster? Es darf immer nur ein Kind klettern.

Durchschlupf

Auf einer definierten Boulderstrecke werden Bandschlingen aufgehängt. Die Kinder klettern die Strecke und sobald sie zu einer Bandschlinge kommen, nehmen sie diese vom Griff herunter, steigen durch und hängen sie wieder an den Griff. Wer schafft es, ohne selbst von der Wand zu fallen bzw. die Bandschlinge zu verlieren durch alle Bandschlingen zu klettern? Alternativ können Reifen an der Sprossenwand befestigt werden, durch welche durchgestiegen werden muss.

Erdnussstaffel

Mehrere Comic Eichhörnchen in A4 ausdrucken, folieren und in einzelne Teile schneiden. Diese auf den Klettergriffen verteilen. Wer hat zuerst das Eichhörnchen richtig zusammengesetzt? Einzeln oder als Team möglich.