

# BEWEGUNGS-ABC

Stufe 1

Bewegungskompetenz

Klettern & Hangeln



## AUFWÄRMEN

### Kletterslalom

Material

Zeit

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

Sprossenwand, bunte Fähnchen / Bänder

8-10 Minuten

## ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

### Klettern an Sprossenwand/Spielplatz

Material

Zeit

Knotenpunkte:

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



Klettergerüst, Sprossenwand, Matten

10 Minuten

### Baum

Material

Zeit

Knotenpunkte:

- Sauberes Greifen und Steigen
- Körpernah am Baum



Bäume, Kästen, Kletterparcours (als Alternative bei schlechtem Wetter)

5-10 Minuten

## AUSKLANG

### Kletterturm

Material

Zeit

Man türmt die Bänke versetzt aufeinander. Die Kinder sollen diesen Turm hinauf- und hinuntersteigen. Erweiterbar mit Kästen, Sprossenwänden etc.

Lanbänke, Sprossenwand, Kästen

8-10 Minuten

MEINKIND  
IMSPORT

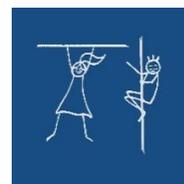


# BEWEGUNGS-ABC

Stufe 2

Bewegungskompetenz

Klettern & Hangeln



## AUFWÄRMEN

Affenhang

Material

Zeit

Frei an den Schaukelringen, Reckstangen, Hangelgriffen, Ästen etc. hängen und evtl. schon hangeln.

Schaukel-  
ringe,  
Reckstangen,  
Matten

8-10 Minuten

## ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Schwingen an der Strickleiter/an den Ringen

Material

Zeit

Knotenpunkte:

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



Strickleiter,  
Ringe,  
Matten

10 Minuten

Freies Klettern und Hangeln

Material

Zeit

Knotenpunkte:

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



Reckstangen  
(in unter-  
schiedlichen  
Höhen),  
Ringe,  
Matten

10 Minuten

## AUSKLANG

Schluchtenschwingen

Material

Zeit

Kästen mit Weichbodenmatten in der Mitte aufbauen und mit den Ringen oder Seilen von einem zum anderen Kasten schwingen.

Ringe,  
Seile,  
Kästen,  
Weichbodenm-  
atten

10 Minuten

MEINKIND  
IMSPORT

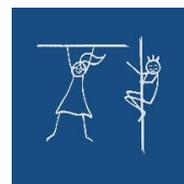


# BEWEGUNGS-ABC

## Stufe 3

Bewegungskompetenz

Klettern & Hangeln



### AUFWÄRMEN

#### Sonne

2 oder 3 Teams stehen hintereinander hinter einer Linie, ca. 10m von der Sprossenwand entfernt (Pendelstaffel). Je nach Niveau der Kinder die Kartonkreise am oberen Ende /Mitte der Sprossenwand einhängen. Am Startpunkt liegen pro Gruppe gleichviele Wäscheklammern.

Nach dem Startsignal darf das erste Kind mit einer Wäscheklammer loslaufen, zum Kreis hinaufklettern und eine Klammer befestigen. Welches Team schafft es als erstes alle Wäscheklammer am Kreis zu befestigen und somit eine schöne Sonne zu haben?

#### Material

Kartonkreis pro Team  
Seile zum befestigen  
Wäsche-klammern

#### Zeit

8-10 Minuten

### ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

#### Stangenklettern vorbereitende Übungen

Piazen:

- zwei Stangen nebeneinander hochklettern
  - rechte Hand und rechtes Bein auf rechter Stange
  - und linke Hand und linkes Bein auf linker Stange
  - auf Zug der Arme folgt Druck der Beine
- danach an einer schräg aufgestellten Stange

#### Material

Stangen  
Matten

#### Zeit

10 Minuten

#### Stangenklettern / Tauklettern

Knotenpunkte:

- Kletterschluss bzw. Fußsohlen aneinander
- Körpfernah klettern
- Mit den Armen weitergreifen
- Maximale Kletterhöhe vorgeben



#### Material

Stangen  
Tae  
Matten  
Weichböden

#### Zeit

10 Minuten

### AUSKLANG

#### Sprossenwandboulder

An der Sprossenwand Fähnchen, Reifen, Seil etc. befestigen. Die Kinder haben die Aufgabe die Sprossenwand von links nach rechts zu queren.

Mögliche Boulderoute:

Von Fähnchen zu Fähnchen, durch den Reifen durchsteigen ohne diesen zu berühren, am Seil entlang

Am Rückweg über die Tae vom Kasten in den Weichboden schwingen.

Sprossenwand  
Schleifen  
Reifen  
Seile

10-15 Minuten

MEINKIND  
IMSPORT

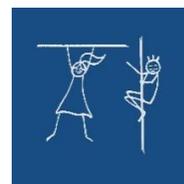


# BEWEGUNGS-ABC

Stufe 4

Bewegungskompetenz

Klettern & Hangeln



## AUFWÄRMEN

Sprossenwandboulder

Material

Zeit

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

5-10 Minuten

## ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

Tau klettern

Material

Zeit

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



Taue,  
Matten

10 Minuten

Querhangeln am Reck

Material

Zeit

Knotenpunkte

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



Stangen  
Matten

10 Minuten

Farbklettern

Material

Zeit

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



Boulderwand,  
Weichböden

10 Minuten

## AUSKLANG

Kletterslalom

Material

Zeit

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.

Sprossenwand  
Schleifen  
Seile

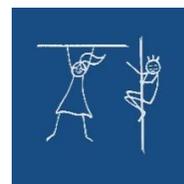
10 Minuten

# BEWEGUNGS-ABC

Stufe 5

Bewegungskompetenz

Klettern & Hangeln



## AUFWÄRMEN

### Kofferpacken

Material

Zeit

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.

Boulderwand,  
Weichböden

5-10 Minuten

Wo wird hin geklettert? Wie viele Kinder können klettern, bevor jemand einen Fehler macht?

## ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

### Richtig stürzen

Material

Zeit

Knotenpunkte

- Arme vor dem Körper halten
- Nacken stabil
- 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
- Abrollen über den Oberarm einleiten
- Auf die Füße fallen lassen und anschließend auf die Hände kippen
- Am Anfang aus geringer Höhe aus der Wand fallen lassen

Boulderwand,  
Weichböden

10 Minuten

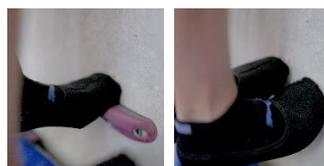
### Trittwechsel (Fußwechsel am Tritt)

Material

Zeit

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



Boulderwand,  
Weichböden

10 Minuten

### Griffwechsel

Material

Zeit

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



Boulderwand,  
Matten

10 Minuten

## AUSKLANG

### Schattenklettern

Material

Zeit

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

Boulderwand,  
Weichböden

10 Minuten

# BEWEGUNGS-ABC

## Stufe 6

Bewegungskompetenz

Klettern & Hangeln



### AUFWÄRMEN

#### Stille Post

Material

Zeit

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.

Boulderwand,  
Weichböden

5-10 Minuten

### ERLERNEN DER BEWEGUNGSKOMPETENZ

#### Klimmzug

Material

Zeit

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



Reckstangen,  
Weichböden

10 Minuten

#### Frontale Körperposition

Material

Zeit

Knotenpunkte

- Meist an horizontalen Griffen und im flachen Gelände
- Becken- und Schulterachse parallel zur Wand
- 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



vgl. seitlich

Boulderwand,  
Matten

10 Minuten

### AUSKLANG

#### Scrabble

Material

Zeit

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?

Boulderwand,  
Weichböden

10 Minuten