

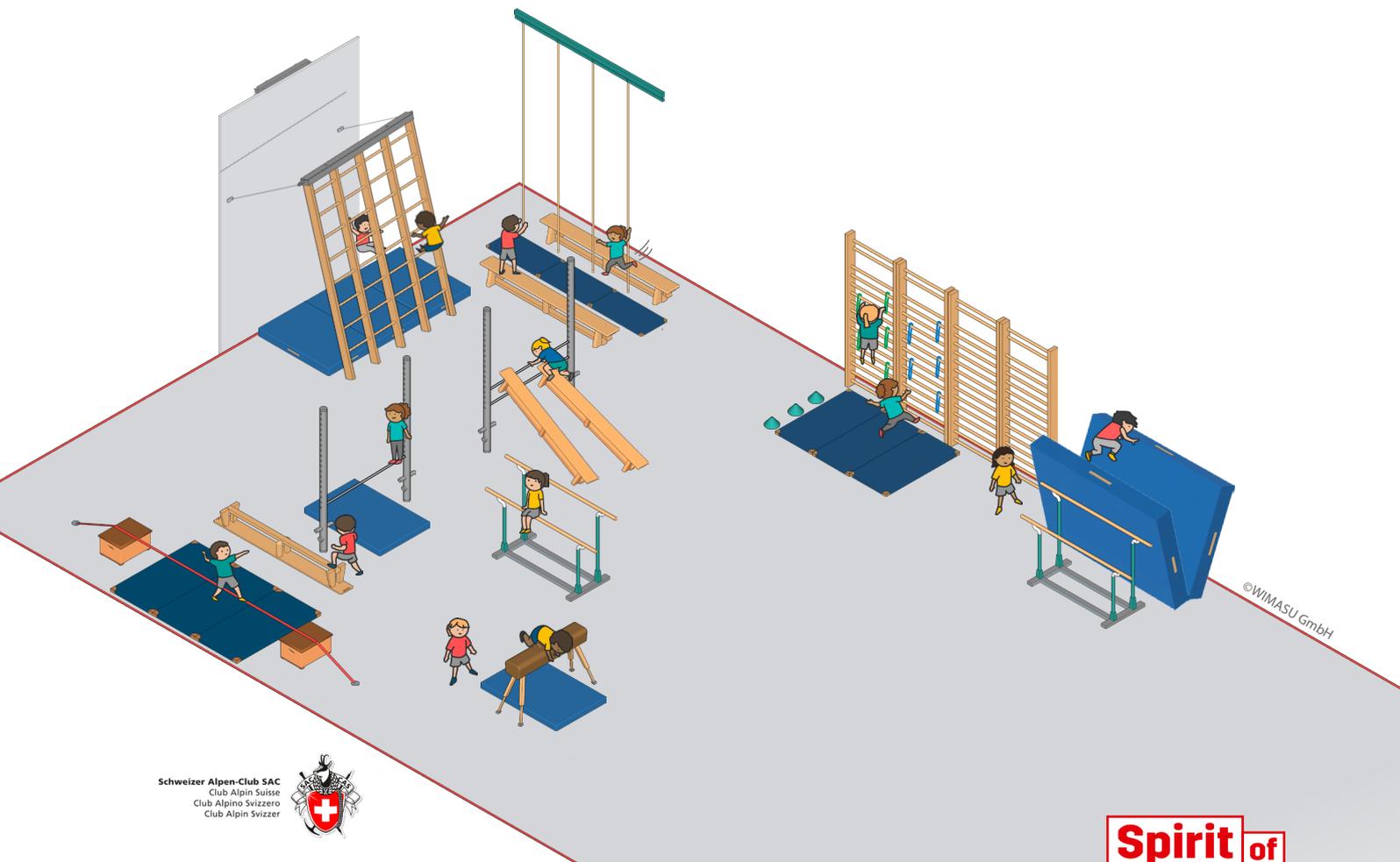
Bewegen in der Vertikalen

Spielerisch lernen, sich in der Vertikalen zu bewegen. Die Selbsteinschätzung und das Risikomanagement spielen eine zentrale Rolle:

Was kann gemeistert werden und wo liegen die eigenen Grenzen?

Während einer Doppellektion lernen die Schüler*innen zu klettern, zu balancieren, zu springen und durch die Luft zu schwingen. Die Sicherheit, das Selbstvertrauen und die Selbstreflexion spielen eine wichtige Rolle.

Oben anzukommen ist für alle ein Erfolgserlebnis. Beim Modul trainieren die Schüler*innen zusätzlich ihre Kraft, Beweglichkeit und Körperspannung.



Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



Spirit of Sport

Klettern

ZYKLUS 1 2 3

DAUER	90 min	WO	Drinnen
SOZIALFORM	Gruppe	INTENSITÄT	Mittel
ANZAHL SUS	12-24	BEWERTUNG	Nein
ANZAHL LP	1-2	LP 21	BS.2.A.1, BS.2.B.1

RESPECT	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: red;"></div>
FRIENDSHIP	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: red;"></div>
EXCELLENCE	<div style="width: 75%; height: 10px; background-color: red;"></div>

Material

- 12 Dünne Turnmatten
- 2 16er-Matten
- 2 Dicke Turnmatten
- 5 Bändeli
- 3 Hüttchen
- 5 Langbänke
- 4 Springseile
- Sprossenwand, Tauseile, Barren, Kletterstangen, Pferdpauschen

Organisation

EINSTIEG (35')

Gruppen bilden / Geräte aufstellen (15 Min.)

Das Thema wird vorgestellt und das Sicherheitsmanagement wird thematisiert. Es werden drei Gruppen gebildet. Jede Gruppe stellt gemäss Postenplan (siehe Anhang) einen der drei Posten auf.

Posten kennen lernen / Aufwärmen (10 Min.)

Sobald alle Geräte korrekt aufgestellt und überprüft worden sind, dürfen die Schüler*innen die Geräte ausprobieren (unten durchkriechen oder oben darüber klettern).

Beim Ausprobieren der Geräte kann eine Zusatzaufgabe gestellt werden: Versuche an möglichst vielen Geräten in die Hände zu klatschen, ohne den Boden zu berühren.

↗ **Erschwerung:** In die Hände klatschen und einen Fuss oder beide Füsse über dem Kopf halten (Achtung: Matten müssen darunter liegen!).

Erklärung der Posten (10 Min.)

Die Posten werden einzeln erklärt. Ein kurzer Einstieg zum Thema Mut rundet das Aufwärmen ab. Ziel ist es, eine Reflexion zum Thema Selbsteinschätzung anzuregen. Was soll ich Neues ausprobieren und was noch nicht?

HAUPTTEIL (25')

Die Gruppen werden auf die einzelnen Posten verteilt und haben jeweils 7 Minuten Zeit diesen auszuprobieren. Als Gruppe unterstützen sich die Schüler*innen gegenseitig und steigern die Anforderungen der Aufgaben gemäss dem individuellen Können.

POSTEN 1

Sprung

Um Sprungweiten zu markieren, werden Markierungshüttchen vor der Sprossenwand platziert. An der Sprossenwand werden zur Kennzeichnung der angesprungenen Höhe Bündeli montiert. Damit die Sicherheit gewährleistet ist, werden vor die Sprossenwand dünne Matten gelegt. Neben einer freien Wand wird ein Barren platziert und zwei dicke Turnmatten schräg zwischen Barren und Wand gestellt, so dass ein «V» entsteht.

AUFGABE 1

Von möglichst weit weg an die Sprossenwand springen und 3 Sekunden stabilisieren. Verschiedene Absprunghöhen markieren.

↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung

↘ Ohne Sprung, aber möglichst langer Schritt (1).

↗ Von weiter weg und an eine möglichst hohe Sprosse springen (1).

AUFGABE 2

An der Sprossenwand von tiefer zu hoher Sprosse springen (Hände gleichzeitig loslassen). Verschiedene Sprunghöhen für die Weite des Sprunges markieren.

↘ In die Hände klatschen und die gleiche Sprosse wieder halten (2).

↗ Füße sollten auch kurz in der Luft sein, also ein richtiger Sprung (2)

AUFGABE 3

Zwischen den dicken, schiefgestellten Matten, die an Barren und Wand angelehnt sind, hin und her springen.

POSTEN 2

Klettern und Schwingen

Unter die schräggestellten Kletterstangen oder die grosse Leiter werden mitteldicke Matten hingelegt. An den Reckstangen werden zwei Langbänke auf verschiedenen Höhen befestigt, mit Seilstücken fixiert und dünne Matten platziert. Zwei Langbänke werden neben die Tauseile hingestellt, um mit dem Tau von einer Langbank zur anderen schwingen zu können.

AUFGABE 1

An der eingehängten Langbank hochklettern.

↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung

↘ Flache Neigung (1).

↗ Steile Neigung (1).

AUFGABE 2

An einer Stange oder an einem Tau senkrecht hochklettern.

↘ Mit 2 Stangen oder Taus (2).

↗ Füsse frei in der Luft (2)

AUFGABE 3

Mit dem Tau von Langbank zu Langbank schwingen, ohne den Boden zu berühren.

POSTEN 3

Balancieren und rundherum klettern

Verschiedene Geräte werden aufgestellt (verkehrte Langbank, Reckstange, Stufenbarren, Pferdpauschen, evtl. Slackline) und mit Matten unterlegt.

AUFGABE 1

Über diverse Geräte mit verschiedenen Zusatzaufgaben zu balancieren:

- Mit / ohne Hände
- Mit / ohne Hilfe
- Zu zweit sich kreuzen
- Auf verschiedenen Höhen
- Seit- / vor- / rückwärts
- blind

AUFGABE 2

Bei einem Gerät oben drüber, unten durch und einmal rundherum zu klettern, ohne den Boden zu berühren. Verschiedene Lösungsvarianten der Aufgaben sind möglich (offener Lernweg).

↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung

↘ Um oberen Holmen des Stufenbarrens herumklettern.

↗ Um Pferdpauschen herumklettern.

CHALLENGE !

NINJA WARRIOR CHALLENGE (15 Min.)

Jede Gruppe holt weiteres Material (z. B. Schwedenkasten, Langbänke oder Böckli) aus dem Materialraum und verbindet den eigenen Posten mit dem nächsten, so dass am Schluss eine Runde über alle Posten geklettert werden kann, ohne den Boden zu berühren.

↘ Vereinfachung ↗ Erschwerung

↘ Mit Hilfestellung

↗ Rückwärts

AUSKLANG (15')

Die Gruppen bauen denselben Posten, den sie aufgestellt haben, wieder ab. Ist eine Gruppe fertig, wird den anderen Gruppen geholfen. Als Abschluss wird im Kreis eine Reflexion über Erfolgserlebnisse, gegenseitige Unterstützung und die eigenen aktuellen Grenzen moderiert.

Beachte

- Die Schüler*innen sollen sich ausgehend von einfachen Aufgaben an die schwierigen herantasten.
- Ein Posten kann auch mit einem Gerät weniger durchgeführt werden, falls das nötige Material fehlen sollte.
- Im Zyklus 3 wird empfohlen eine Lektion an einer Kletter oder Boulderwand durchzuführen. Hilfestellungen für die Unterrichtsplanung sind [hier](#) zu finden.



Ziele im Wertebereich
RESPECT

«*Mich selbst, meinen Körper und andere respektieren. Im Sport bedeutet Respekt Fairplay sowie das Akzeptieren und Einhalten von gültigen Regeln.*»

- Die Schüler*innen verbessern ihre Selbsteinschätzung und lernen ihre eigenen Grenzen zu erfahren und zu respektieren.

FRIENDSHIP

«*Freundschaften geben mir Kraft – auch im Sport. Zusammen Freude, Spass, Erfolge und Enttäuschungen erleben, die auch neben dem Spielfeld verbinden.*»

- Die Schüler*innen lernen sich gegenseitig zu unterstützen und motivieren.

EXCELLENCE

«*In jeder Situation mein Bestes geben. Für mich und mein Team. Meine persönlichen Ziele erreichen, im Sport wie im täglichen Leben.*»

- Die Schüler*innen erfahren Erfolgserlebnisse, die wiederum motivieren neue Herausforderungen anzugehen.

Lehrplanbezug

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler können Grundbewegungen wie Balancieren, Rollen-Drehen, Schaukeln-Schwingen, Springen, Stützen und Klettern verantwortungsbewusst ausführen. Sie kennen Qualitätsmerkmale und können einander helfen und sichern.

BS.2.B.1

Die Schülerinnen und Schüler können Körperspannung aufbauen, ihren Körper stützen und die Gelenke in funktionellem Umfang bewegen. Sie wissen, wie sie Beweglichkeit und Kraft trainieren können.

Weitere diverse überfachliche, personale Kompetenzen (Selbstreflexion, Selbstständigkeit und Eigenständigkeit)

Inklusion

Allgemeine Informationen

 **Beeinträchtigungen im Hören**

Keine Anpassungen notwendig. Beim Balancieren eventuell erhöhte Gleichgewichtsproblematik beachten!

 **Beeinträchtigung im Wahrnehmen und Verhalten**

Die unterschiedlichen Beeinträchtigungen in der Wahrnehmungs-, Beurteilungs-, Entscheidungs- und Handlungskompetenz können die Selbststeuerungsfähigkeit sowie das Gefahrenbewusstsein einschränken – Selbsteinschätzung!

 **Beeinträchtigung im Sehen**

Taktiler und verbaler Begleiten in der Bewegung gibt Sicherheit. Beim Sprung zur Markierung Bündel oder andere Materialien mit starkem Kontrast verwenden. Beim Schwingen an den Tauseilen neben den Langbänken dicke Matten legen und von Matte zu Matte schwingen - anschlagen der Beine/Füße!

 **Beeinträchtigung in der Bewegung**

Bei Schüler*innen mit Prothesen, cerebralen Bewegungseinschränkungen (Spastik), Gelenkversteifungen und Muskelerkrankungen (Muskeldystrophie) ungünstige Hebelwirkung und starke Belastungen bei Hilfestellungen vermeiden!

Schüler*innen im Rollstuhl Parallelaufgaben anbieten: Beim Sprungposten am unteren Barrenholmen aus dem Rollstuhlsitz hochziehen (in den Stütz) und wieder zurück – Bewegung langsam und dosiert ausführen. An den Tauen halten und hin und her rollen. Beim Klettergerüst hangeln (dicke Matte auf dem Boden). Beim Balancier-/Kletterparcours zwischen den Geräten und über die Matten fahren und sich an den Geräten hochziehen/stützen. Druckstellen und Schürfungen vermeiden (Dekubitus)!

Mehr Infos und Angebote zum Thema Inklusion im Schulsport finden Sie unter plusport@school.

Sicherheitstipps

- Prüfen, ob alle Geräte korrekt aufgebaut sind, bevor die Schüler*innen die Geräte benutzen.
- Bei jedem Posten überlegen, wohin und wie Stürze möglich sind. Entsprechend die geeignete Mattendicke wählen und platzieren.
- Gegebenenfalls gegenseitig absichern (spotten), damit Stürze wirklich nur auf die Matten erfolgen und dass die Schüler*innen zuerst auf die Füße und nachher mit dem Rücken und dem Kopf auf der Matte landen.
- Thematisiere die Risiko-Selbsteinschätzung und Regeln in mehreren Reflexionsrunden.v



Dokumente / Links

Möchtest du als Lehrperson an der Gecko-Trophy Try teilnehmen? Die Serie Try unterstützt Lehrpersonen dabei den Schüler*innen erste Klettererfahrungen zu ermöglichen. Nach 5 Lektionen erhalten die Teilnehmer*innen das grüne Abzeichen. Mit dem vorliegenden Modulbeschrieb kannst du erfolgreich die erste Lektion durchführen.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Dieses Modul wurde in Zusammenarbeit mit dem SAC erarbeitet.

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



Illustration Seite 1 erstellt mit dem «Hallenplaner» mit Genehmigung von wimasu.de


POSTEN 1

Sprung

AUFBAU

- Drei Markierungskegel in unterschiedlichen Distanzen (1m, 1.30m, 1.60m) vor Sprossenwand platzieren.
- 1 Bündeli an 5., 7., 9., und 13. Sprosse hängen.
- 3 dünne Matten vor Sprossenwand legen.
- Neben freier Wand einen Barren hinstellen und zwei dicke Turnmatten schräg zwischen Barren und Sprossenwand aufstellen, so dass ein «V» entsteht.

MATERIAL

- 3 Markierungskegel
- 10 Bündeli
- 3 dünne Matten
- 2 dicke Matten


POSTEN 2

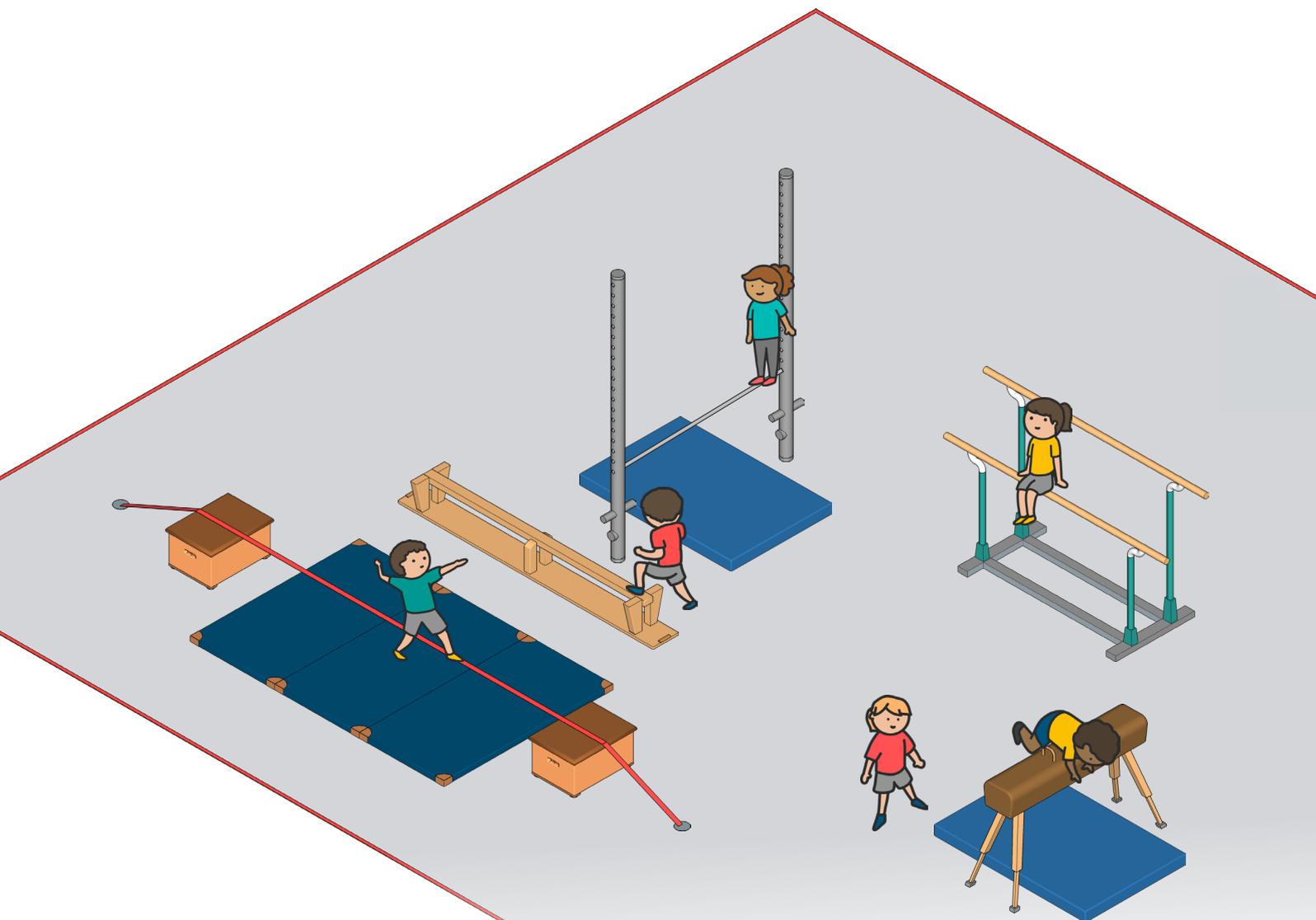
Klettern und Schwingen

AUFBAU

- Kletterstangen (hohe Sprossenwand) schräg stellen und mit zwei 16er-Matten unterlegen.
- Zwei Reckstangen auf unterschiedlichen Höhen (z.B. 1m und 1.5 m) montieren, zwei Langbänke an den Reckstangen einhängen und mit Seilstücken fixieren. Jeweils eine dünne Matte davorlegen.
- Neben Tauseile zwei Langbänke hinstellen.

MATERIAL

- Kletterstangen (hohe Sprossenwand)
- 2 16er-Matten.
- 2 Reckstangen
- 2 Langbänke
- Seilstücke
- Dünne Matten
- Tauseile

**POSTEN 3****Balancieren und rundherum Klettern****AUFBAU**

- Langbank verkehrt hinstellen
- Reckstange (Höhe 1 m) mit Matten unterlegen
- Stufenbarren aufstellen und mit Matten unterlegen
- Pferdpauschen hinstellen und mit Matten unterlegen
- Ev. Slackline montieren

MATERIAL

- Langbank
- Reckstange
- Stufenbarren
- Dünne Matten
- Evtl. Slackline