

Pascale Lüthy

Berglandschaften in der Halle erklimmen

Differenzierungsangebote beim Klettern

Gerätearrangements zum Klettern sollten so gestaltet sein, dass sie auf unterschiedlichen Niveaustufen immer wieder neue herausfordernde Aufgaben bieten. An den hier vorgestellten Stationen klettern die Kinder in drei verschiedenen Schwierigkeitsgraden – wer schafft es auf die Bergspitze?

Klettern fasziniert Kinder seit jeher und vieles in der Natur regt dazu an, in die Höhe zu steigen. Kinder werden dabei körperlich, psychisch und sozial gefordert und gefördert. Muskelkraft spielt ebenso eine Rolle wie Wagnis, Überwindung von Angst, Erfolgserlebnisse oder das Miteinander beim Sichern (Kümin/Kümin/Lietha 1997).

Klettern im Unterricht: Hintergrundwissen und Vorübungen

Profis wie auch Kletteranfänger durchlaufen in ihrer Bewegung fünf Phasen (BASPO 2008):



1 Fingerkraft
trainieren:
z. B. mit einem
mit Reis gefüllten
Luftballon

1. Ruhe- oder Startphase
2. Visualisierung
3. Vorbereitungsphase
4. Zug-/Hubphase(n)
5. Endphase

Das Wissen darüber hilft der Lehrperson, Probleme von Kindern zu analysieren und dann zu entscheiden, wie der Lernprozess weitergehen soll.

3-Punkte-Regel, Körperschwerpunkt, Beinarbeit

Alle Kletternden sollten sich an die 3-Punkte-Regel halten, die besagt, dass immer drei Körperteile an der Wand sein müssen. Des Weiteren soll der Körperschwerpunkt möglichst nah am Klettergerät sein und die Hubarbeit wird mit den Beinen geleistet (van Bentem 2017).



Material-Hinweis



Stationskarten

„Berglandschaften“

Auf der Homepage unter www.friedrich-verlag.de finden Sie elf Stationskarten zum Klettern.

Der Download-Code lautet **d1420028gh**



2 Mit der „Knotenschule“ Vertrauen in das Material herstellen



3 Toprope-Klettern mit oben in einer Umlenkung eingehängtem Seil

Vertrauen aufbauen

Vertrauen in das Material, den Partner bzw. die Partnerin und in sich selbst ist beim Klettern zentral. In die Höhe klettern ist oft einfacher als wieder runterzuklettern. Das hängt auch damit zusammen, dass man beim Hinaufklettern nach oben schaut und dabei die Höhe vergessen kann. Beim Herunterklettern sieht man die Distanz zum Boden, was Angst auslösen kann. Deshalb ist es wichtig, Kindern schon früh beizubringen, dass zum Hoch- auch das Runtersteigen gehört. So gewinnen sie an Sicherheit und Vertrauen in sich selbst.

Fingerkraft trainieren

Vielen Kindern fehlt es beim Klettern weniger an Kraft in Armen oder Beinen, sondern in den Fingern. Diese können spielerisch (im Klassenzimmer) gekräftigt werden. Zum Beispiel kann über mit Reis, Bohnen, Mehl o. Ä. gefüllte Ballons ein zweiter Ballon gestülpt werden. Diese Ballons kneten die Kinder dann mit den Händen (s. Abb. 1). Je nach Füllung sind die Ballons unterschiedlich hart und die Schülerinnen und Schüler können nach ihren Bedürfnissen auswählen.

Knotenschule

Eine „Knotenschule“ (s. Abb. 2 und Downloadmaterial) leistet einen Beitrag zum Vertrauen in das Material. Dabei geht es um Knoten, die auf Zug des Seiles zuziehen, also festhalten und in lockerem Seilzustand problemlos geöffnet werden können. Eine Knotenschule kann auch außerhalb des Sportunterrichts stattfinden. Dafür benötigen die Kinder eine Packschnur und gut nachvollziehbare Knotenvorlagen, z. B. für die recht zügig erlernbaren Spannknoten (Flaschenzug), Achterknoten, Mastwurf und den Samariterknoten.

Toprope-Klettern

Das Klettern mit dem Toprope hat einen besonderen Reiz, weil Kinder durch die Sicherung mehr wagen können (s.



4 Selbstgemachter Klettergurt aus Wurfgummiringen, Spielbändern und Seilen

Abb. 3; das Seil ist oben in einer Umlenkung eingehängt). Als Alternative zum Klettergurt können dazu Materialien wie z. B. Wurfgummiringe, Spielbänder und Seile verwendet werden (s. Abb. 4). Auch hier ist wichtig, dass die Kinder Vertrauen in das Material gewinnen und sich beim Klettern sicher fühlen (Kümin 2016). Dazu können schon in Sitzhöhe einfache Übungen gemacht werden, die das Kind spüren lassen, dass es sicher getragen wird.

Sicherheitshinweise (Feger/Uhl 2017)

- (Weichboden-)Matten sind bei Niedersprüngen oder Fallhöhen über Kopfhöhe zwingend.
- Zu vermeiden sind das Aufhalten im Fallraum von Kletternden sowie Überschneidungen von Schwung- und Laufbereichen.
- Geräte müssen gesichert sein.
- Knoten sollten so gemacht werden, dass die angebotenen Gegenstände halten und die Knoten einfach wieder zu lösen sind.
- Die Anzahl Kinder pro Gerät muss eventuell limitiert werden.



5 Fangspiel in Seilschaften: Wer das Seil verliert, wird Fänger/in

„Berglandschaften“ in der Sporthalle

Für das Klettern in der Sporthalle bieten sich in der Grundschule „Berglandschaften“ an: Diese Gerätearrangements werden in Kleingruppen oder mit der ganzen Klasse aufgebaut und können in Absprache mit dem Kollegium ggf. einen ganzen Vormittag lang stehen gelassen werden. So profitieren mehrere Klassen davon, und die Zeit für den Auf- und Abbau fällt teilweise weg. Beim Aufbau sollten einige Sicherheitshinweise beachtet werden (s. Kasten).

An den Stationen sollten auf unterschiedlichen Niveaus immer wieder neue, herausfordernde Aufgaben angeboten werden, ohne dass eine Geräteumstellung notwendig ist. Dies hat den Vorteil, dass die Kletterlandschaften so über längere Zeit unverändert aufgebaut werden können und das Aufstellen dadurch immer schneller geht. Die Kinder können in Gruppen für je eine Station verantwortlich sein; das erleichtert die Organisation.

Einstieg: Hochfangen

Der Einstieg in das Thema Klettern erfolgt in der bereits aufgestellten Berglandschaft. Dafür eignet sich etwa das „Hochfangen“: Ein Fangspiel, bei dem die Kinder in Sicherheit sind, wenn sie auf einem Gerät stehen. Beim „Hangfangen“ oder

beim „Stützfangen“ sind die Kinder in Hang- oder Stützpositionen sicher. Diese Fangformen können auch in Seilschaften gemacht werden, dann fördern sie das soziale Lernen. Die Fangenden sind dabei alleine und die Gejagten jeweils mit einem Seil miteinander verbunden (s. Abb. 5, Seil lose im Hosensbund, damit sich das Seil von allein lösen kann). Wer das Seil verliert oder gefangen wird, wird Fänger/in.

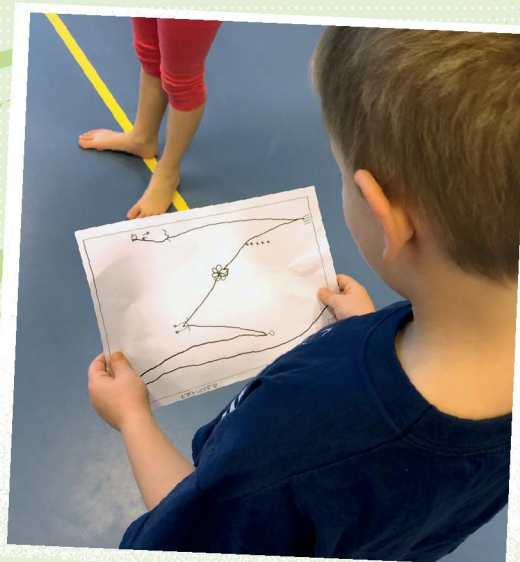
Differenzierungsangebote an den Stationen

Die hier vorgestellten Kletterstationen (s. Downloadmaterial) wurden in einer altersdurchmischten Klasse (1 bis 3) erprobt. Das Klettern ist auf unterschiedlichen Niveaus möglich, ohne dass etwas umgebaut werden muss. So kann mit- und nebeneinander geklettert werden. Die Schwierigkeitsgrade sind auf den Stationskarten jeweils farblich markiert: blau = einfach, grün = mittel und rot = schwierig.

- *Physiobälle*: Zwischen zwei Bänken klemmen verschieden große Physiobälle, die krabbelnd oder gehend (ggf. mit Hilfestellung) überwunden werden.
- *Sprossenwand I*: hoch- und runterklettern. Varianten: horizontal und vertikal klettern, Körper horizontal
- *Sprossenwand II*: Rote und gelbe an die Sprossen geknotete Bänder weisen den Weg. Varianten: Nur die Füße oder Hände folgen einer der beiden Farben; Hände und Füße folgen je einer Farbe. Die Sprossenwand sollte, wenn möglich, im 90-Grad-Winkel herausgestellt werden, damit das Um-die-Ecke-Klettern und das Überklettern der Sprossenwand möglich ist.
- *Sprossenwand III*: Drehung um die eigene Achse
- *Barren*: Zwischen zwei Barren wird eine Langbank eingehängt und mit Seilen festgeknotet, mit der Schwebekante nach unten. Die Kinder hangeln sich mit Händen und Füßen oder nur mit den Händen unterhalb der Langbank auf die andere Seite. An den Barren kann zusätzlich versucht werden, eine 8 um die beiden Stangen herum zu klettern, ohne den Boden zu berühren.
- *Kletterstangen*: Die Kletterstangen werden leicht schräg gestellt. Die Kinder gehen mit Händen und Füßen an der Außenseiten nach oben, klemmen sich zwischen die Stangen oder klettern an der Innenseite nach oben.
- *Reck*: Zwischen zwei Reckpfosten werden mehrere Reckstangen gerade oder schräg eingehängt. Die Kinder entscheiden, ob sie nur auf einer Seite hoch- und runterklettern, oder ob und auf welcher Höhe sie die Seite wechseln.
- *Ringe*: Mehrere Ringpaare hängen nebeneinander auf Kniehöhe und werden optional mit einem Seil verbunden. Die Kinder überwinden die Ringe gehend. Wenn die Ringe aufsteigend heruntergelassen werden, können die Kinder sie auf einer Seite auch hangelnd passieren.



6 Je näher das Symbol einer Station an der Bergspitze ist, desto anspruchsvoller ist sie. Die bunten Linien mit den Kürzeln am unteren Rand sind die Lernwege der Kinder



7 Hallenplan mit vorgegebenem Kletterweg

- **Klettergarten:** Den Kindern stehen verschiedene Materialien zur Verfügung, um einen eigenen Klettergarten zu gestalten.
- **Große Sprossenwand I:** Eine Weichbodenmatte wird an die gerade Sprossenwand (alternativ: an die Kletterstangen) angelehnt, die Schlaufen werden mit Seilen an der Sprossenwand festgebunden. Die Kinder erklimmen die Matte mit oder ohne Seil.
- **Große Sprossenwand II (Eispickel):** Eine Langbank wird an die Sprossenwand (oder an die Kletterstangen) angebunden und erklimmen. Je nachdem, wo man sich festhält, wird es schwieriger oder einfacher.

Stationen selbstständig erkunden

In dieser Unterrichtseinheit bleiben die Stationen über längere Zeit gleich. Die Kinder erkunden zuerst die Aufgaben selbstständig und markieren ihren Lernweg an der erfolgreich absolvierten Station auf einem Gruppenplakat (s. Abb. 6). Die Symbole auf dem Gruppenplakat sind identisch mit denen auf den Stationskarten (s. Downloadmaterial). Je näher das Symbol der Station auf dem Plakat an der Bergspitze ist, umso anspruchsvoller ist sie. Die Stationen, die ganz oben sind (Große Sprossenwand I und II), werden am Anfang noch verdeckt. Ein Plakat unterstützt den Überblick der Lehrperson über die Klasse und ermöglicht die individuelle Förderung oder dient als Gesprächsgrundlage mit einzelnen Kindern: „Wieso kletterst du ganz unten/oben?“, „Wie kann ich dich unterstützen, dass du näher an die Bergspitze kommst?“

Stationen in vorgegebener Reihenfolge erklimmen

Nach dem Erkunden ist die nächste Aufgabe, die Stationen in einer vorgegebenen Reihenfolge zu erklimmen. Dazu erstellt die Lehrkraft vorab Hallenpläne mit vorgegebenen Kletterwegen (s. Abb. 7), die wiederum in den Farben blau, grün und rot markiert werden und je nach Beschaffenheit der Turnhalle unterschiedlich sind. Im nächsten Schritt suchen sich die Kinder selbst Wege aus und markieren sie mit anderen Far-

ben. Weiterführend kann der Weg entweder auswendig geklettert werden oder durch einen Partner/eine Partnerin angeleitet absolviert werden.

In Seilschaften klettern

Nachdem alles in Einzelarbeit erklommen wurde, klettern die Kinder zu zweit in Seilschaften. Auch dabei werden zuerst einzelne Stationen gemeistert und dann ganze Routen geklettert. Eine weiterführende Möglichkeit ist, dass eines der beiden Kinder eine „Blindenbrille“ trägt; Vertrauen spielt dabei eine zentrale Rolle. Darüber sollte mit der Klasse vorab gesprochen werden. Wichtig ist, dass die Paare in etwa dasselbe Niveau haben, damit keines der Kinder über- oder unterfordert ist.

Abschlussreflexion

Im Zentrum der Abschlussreflexion steht das persönliche Empfinden. Aussagen wie „Heute musste ich mich häufig überwinden“ oder „Ich habe viel gelernt“ werden mit dem nach oben oder mittig oder nach unten gestreckten Daumen beantwortet, sodass rasch ein Stimmungsbild sichtbar wird. Alternativ reflektieren die Kinder einer Seilschaft gemeinsam etwas zu ihrem Erleben.

Stundenabschluss: Bergsteigergruß

Als Stundenabschluss wird im Kreis der „Bergsteigergruß“ umgesetzt. Die Kinder legen sich rücklings auf den Boden und strecken alle die Arme nach oben. Der Reihe nach läuft jedes Kind einmal um den Kreis und hält die anderen an den Händen und schüttelt die Arme. Wer eine Runde gemacht hat, legt sich wieder hin. Bei der nächsten Runde werden die nach oben gestreckten Beine geschüttelt.

Literatur

- Bentem van, N. (2017). Was ist Klettern? *Grundschule Sport* 13, S. 20 – 23.
 Feger, J. & Uhl, S. (2017). Spiele an der Boulderwand. *Grundschule Sport* 13, S. 14 – 17.
 Kümin, M. (2016). „climbingiscool.ch“. *mobilesport.ch* 01. Online unter: https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/10/Climbingiscool_ch_d.pdf [01.09.2020]
 Kümin, C. & Kümin, M. & Lietha, A. (1997). *Sportklettern: Einstieg zum Aufstieg*. Bern: SVSS.