



NATURERLEBNIS FELSKLETTERN

*Sport- und Umwelterziehung
am Beispiel einer Natursportart*



FELSKLETTERN

Lehrplan

Sport

S II

Rheinland-Pfalz

Dem Ministerium zur Erprobung vorgelegt im Mai 2000

Veröffentlicht in Handreichung Sport S II

Klettern (künstliche Kletteranlagen und Naturfelsen)

Klettern stellt als Erkundungs- und Auseinandersetzungsverhalten ein kreatives Element in der natürlichen Entwicklung eines Kindes dar. Dabei verknüpfen sich im Verlauf der Bewegungsplanung und -ausführung motorische, rationale, psychische und kommunikative Elemente in einer selten zu beobachtenden Intensität miteinander. Bezüglich der sportmotorischen Anforderungen bietet Klettern in der Schule die Chance, bestehende Ziele und Schwerpunkte des Sportunterrichtes besonders intensiv und effektiv umzusetzen.

So können Elemente wie Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparates, Koordination von Bewegungen (Gleichgewichtssinn) sowie die Beweglichkeit in idealer Weise beim Klettern geschult werden.

Hervorzuheben sind bei den motorischen Elementen vor allem die taktilen und kinästhetischen Erfahrungen, d.h. die über die Berührungsreize und die Bewegungsfolge aller vier Extremitäten bzw. des gesamten Körpers vermittelten Informationen. Zusammen mit der Schulung des Gleichgewichtsorgans bilden diese Informationen die Basis der koordinativen Schulung beim Klettern.

Im Sinne einer ganzheitlichen Bewegungserfahrung stehen beim Klettern nicht vorgegebene Bewegungsmuster (Übungen) im Vordergrund, sondern das Finden und Lösen von Bewegungsaufgaben unter Berücksichtigung der koordinativen und konditionellen Möglichkeiten, der psychischen Stärke und der objektiven Sicherungsmöglichkeiten.

Kognitive, emotionale und soziale Aspekte können dadurch einen Stellenwert erhalten, wie er sonst oft nur selten erreicht werden kann. Hervorzuheben sind in diesem Zusammenhang beispielsweise die nur beim Klettern in dieser Form auftretende Verantwortung bei der Gefährtsicherung und die daran gekoppelte Notwendigkeit, Vertrauen zum sichernden Partner zu entwickeln.

Schließlich kann Klettern als Natursport über den Aufenthalt im Freien und den unmittelbaren Kontakt zu besonders interessanten Lebensräumen einen wesentlichen Beitrag zur Natur- und Umwelterziehung und zur Entwicklung eines verantwortlichen Verhaltens in der Natur beitragen.

Methodenkompetenz

Klettern in der Schule ist neben der sportartspezifischen Zielsetzung vor allem auf ein lebenslanges Sporttreiben in der Natur ausgerichtet.

Unter sportmotorischen Gesichtspunkten stehen der Erwerb der grundlegenden Klettertechniken und deren situative Anwendung in Abhängigkeit von Gelände, Felsstruktur, Schwierigkeit und Absicherung im Vordergrund.

Darauf aufbauend werden Kenntnisse zum Training konditioneller Fähigkeiten und zur Vermeidung von Überlastungsschäden vermittelt.

Schwerpunkt der kognitiven Anforderungen ist die Schulung der Sicherungstechnik, die einen situationsgerechten und verantwortungsvollen Einsatz der entsprechenden Geräte und Methoden erlaubt.

Naturerfahrung und ökologische Kenntnisse schaffen sowohl auf emotionaler wie auf kognitiver Ebene die Basis für ein verantwortliches Sporttreiben in natürlichen Lebensräumen.

Der Umgang mit dem subjektiven Risiko- und Angsterlebnis vermittelt Kompetenzen hinsichtlich der Einschätzung der eigenen Persönlichkeit und ermöglicht ein Verhaltensrepertoire für den Umgang mit „Grenzerfahrungen“.

Sozialkompetenz

Kernelement des Kletterns bildet die Seilschaft. Sie bildet zwangsläufig die Voraussetzung für ein gemeinsames Sporttreiben, d.h. für eine gemeinsame Festlegung der Ziele (Route, Schwierigkeit) unter Berücksichtigung der Stärken und Schwächen des einzelnen, für ein verantwortungsvolles Sichern des Partners und für das gemeinsame Erleben von Erfolg und Misserfolg. Der Vergleich der eigenen Leistung mit der anderer und das gegenseitige Unterstützen und Helfen ergänzen dieses Gemeinschaftserlebnis.

Schließlich bieten die Begleitumstände beim Klettern (Aufenthalt in der Natur, gemeinsame Anreise, einfache Gruppenunterkünfte oder Biwak) weitere Gelegenheiten zu ungewohnten und äußerst intensiven sozialen Erlebnissen und dienen dem Erwerb der erforderlichen Verhaltenskompetenzen.

Sportartspezifische Ziele

- Erwerb der kletterspezifischen Grundtechniken
- Schulung der einzelnen Elemente der Bewegungskoordination (Analyse der Geländestrukturen, Bewegungsplanung, Bewegungssteuerung, Bewegungswahrnehmung, Bewegungskorrektur)
- Verbesserung der allgemeinen konditionellen Fähigkeiten
- Verbesserung der kletterspezifischen konditionellen Eigenschaften
- Kenntnisse der Sicherungstechnik und der Materialkunde
- Fertigkeit in der situativen Anwendung der Sicherungstechniken
- Bereitschaft, verantwortlich zu sichern und sich der Sicherung anderer anzuvertrauen
- Fähigkeit mit psychisch belastenden „Grenzsituationen“ umzugehen
- Kenntnisse der Schwierigkeitsbewertung und Fähigkeit der Schwierigkeitseinschätzung
- Kenntnis der Fachsprache
- Kenntnisse und Fähigkeiten in der Einschätzung objektiver und subjektiver Gefahren
- Kenntnisse der Trainingslehre und der Verletzungsprophylaxe
- Kenntnisse über die Ökologie von Felsbiotopen und die Bereitschaft aktiv für deren Erhalt und Schutz einzutreten

Personelle und organisatorische Bedingungen

Der Unterricht darf aus methodischen und sicherungstechnischen Gründen nur von entsprechend ausgebildeten und qualifizierten Lehrkräften erteilt werden (Fachübungsleiter oder IFB-Schein).

Beim Klettern an natürlichen Felsen sollte auf Ortsnähe, Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Selbstverpflegung mit Frischwaren und rücksichtsvolles Verhalten (Lärm, Müll etc.) in der Natur geachtet werden.

Für das Klettern an künstlichen Kletteranlagen bieten sich neben privaten oder vereinseigenen Kletterwänden schuleigene Anlagen an, die entweder über Sponsoring, Kooperationsverträge oder Eigenleistung erstellt werden können.

Das entsprechende Sicherungsmaterial (Seile, Gurte, Karabiner, Schlingen) kann über den Schuletat oder eine Kooperation mit Vereinen bzw. Nachbarschulen bereitgestellt werden.

Sach- und Methodenkompetenz	Hinweise
Ziele / Inhalte	

Kursniveau 1	Kursniveau 2	
<p><u>KONDITION</u></p> <p>Verbesserung allgemeiner konditioneller Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperspannung - Stütz- Zug- und Haltemuskulatur <p>Verbesserung der Maximalkraft und der Kraftausdauer</p> <p>Kenntnisse über die Vermeidung von Überlastungsschäden</p>	<p>spezielle Schulung der Unterarmmuskulatur (Maximalkraft, Kraftausdauer) sowie Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur</p> <p>Theorie: Trainingslehre</p>	<p>kein isoliertes Krafttraining, nur in Verbindung mit Kletterbewegung</p> <p>Bouldern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielformen - Wettkampfformen <p>Superkompensation Belastung, Erholung Aufwärmen Abwärmen Griffstrukturen</p>
<p><u>TECHNIK</u></p> <p><i>Steigetechnik</i> in geneigtem und senkrechten Gelände</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reibungstritt - Fußinnenkante - Fußaußenkante - Fußspitze <p><i>Körperposition einnehmen und verändern</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - frontal - eingedreht - überkreuzen - einpendeln 	<ul style="list-style-type: none"> - in überhängendem Gelände (Körperspannung) - Dachklettern 	<p>BOULDERN</p> <p>Kriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungspräzision - Bewegungsfluss - Fehlerhäufigkeit <p>Geländewahl:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quergänge <p>Spielformen zum Belastungswechsel und zur Verlagerung des KSP</p>

<p><i>Greifen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Henkel - Untergriff - Zangengriff ... <p><i>Ziehen / Stützen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kamintechniken - Verschneidungen <p>Einblick in den Zusammenhang von Geländestruktur und Klettertechnik (Bewegungsbeobachtung und Nachvollzug)</p> <p>Einblick in technische Anforderungen bei steigender Schwierigkeit</p>	<p><i>Gegendrucktechnik</i> (Piaz)</p> <p><i>Klemmtechnik</i> (Rissklettern)</p> <p>Onsight-Klettern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geländeanalyse - Bewegungsplanung - Bew.-wahrnehmung - Bew.-steuerung - Bew.-korrektur - situative Umorientierung - Klettertaktik <p>Einblick in die Theorie der Bewegungslehre</p> <p>Einblick und Kenntnisse in die Schwierigkeitsbewertung</p>	<p>Bewegungsaufgaben: „in Schulter- bzw. Hüfthöhe greifen“</p> <p>Methodik (allg.): Spielformen und Bewegungsaufgaben</p> <p>Spielform: Ansagen der Bewegungsfolge</p> <p>verschiedene Spiel- und Übungsformen, auch als Wettkampfformen</p> <p>Regelkreismodell</p>
<p><u>SICHERUNGSTECHNIK</u></p> <p>Kenntnisse des notwendigen Sicherungsmaterials Seil, Klettergurt, Kletterhelm, Karabiner Schlingen, Abseilachter etc.</p>	<p>Klemmkeile, Friends Klebehaken, Bohrhaken</p>	<p>CE-Kennzeichnung</p>

<p>Grundtechniken des Sicherns</p> <p><i>Einbinden</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Achterknoten - Verbindung von Brust- u. Sitzgurt <p><i>Partnersicherung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HMS - Körper- und Fixpunktsicherung <p><i>Toprope einrichten</i></p> <p><i>Toprope-Betrieb</i></p> <p><i>Abseilen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - gesichert 	<ul style="list-style-type: none"> - doppelter Bulinknoten - Selbstsicherung - Achtersicherung Sturzhalteübungen - mit Selbstsicherung (Prusikknoten) Standplatz - Ausgleichsverankerung Zwischensicherungen Sicherungstheorie - Sturzfaktor - Fangstoß „Kletterethik“ - Erschließung - Absicherung 	<p>zuverlässige Umlenkung, Schraubkarabiner</p> <p>Halteübungen</p> <p>fächerübergreifende Zusammenarbeit (Physik)</p>
<p><u>SOZIALVERHALTEN</u> und <u>PERSÖNLICHKEIT</u></p> <p>Verantwortung gegenüber den Kletterpartnern</p> <p>Anerkennung von Regelungen</p> <p>persönlicher Umgang mit Grenzerfahrungen</p> <p>Bewältigung von Erfolg und Misserfolg</p>	<p>kognitive und emotionale Unterstützung der Kletterpartner</p> <p>Selbstkontrolle und Neuorientierung in komplexen Situationen</p>	

<p><u>NATUR UND UMWELT</u></p> <p>Einblick in grundlegende ökologische Zusammenhänge und sensible Bereiche</p> <p>Einsicht in notwendige Schutzmaßnahmen</p> <p>Bereitschaft zu entsprechendem persönlichem Verhalten und geeigneter organisatorischer Vorbereitung</p> <p>Wertbegriff über Schönheit und Einzigartigkeit der Natur auf der Basis von Naturerlebnis und Naturerfahrung (emotional)</p>	<p>- detaillierte Kenntnisse in ausgewählten Bereichen</p> <p>- selbständige Planung und Organisation eines Aufenthaltes</p>	<p>Ökotoptypcharakteristik (fächerübergreifende Zusammenarbeit)</p> <p>Teilnahme an Umweltbaustellen</p> <p>Anreise Verpflegung Unterkunft etc.</p> <p>Naturerlebnisspiele</p> <p>Beobachtung von Pflanzen und Tieren</p>
--	---	---

Empfehlungen zur Leistungsfeststellung

Kursniveau 1	Kursniveau 2
<p>1. Überprüfung der Kletterleistung</p> <p>Klettern von Routen in definierten Schwierigkeitsgraden (UIAA)</p> <p>Vorschlag zur Leistungsbeurteilung:</p> <p>sehr gut: 5 / 5+</p> <p>gut: 5- / 5</p> <p>befriedigend: 4 / 4+</p> <p>ausreichend: 4- / 4</p> <p>mangelhaft: 3</p> <p>2. Ergänzende Leistungsnachweise</p> <p>vor allem:</p> <p>Beherrschen der Sicherungstechnik</p> <p>verschiedene Klettertechniken</p>	<p>1. Überprüfung der Kletterleistung</p> <p>Klettern von Routen in definierten Schwierigkeitsgraden (UIAA)</p> <p>Vorschlag zur Leistungsbeurteilung:</p> <p>sehr gut: 6 / 6+</p> <p>gut: 6- / 6</p> <p>befriedigend: 5 / 5+</p> <p>ausreichend: 5- / 5</p> <p>mangelhaft: 4</p> <p>2. Ergänzende Leistungsnachweise</p> <p>zusätzlich zu Kursniveau 1:</p> <p>Bewegungsqualität</p> <p>Onsight-Fähigkeiten</p> <p>konditionelle Aspekte</p>

Einführung in die Klettertechnik (Kurs 1)

<u>UE</u>	<u>Unterrichtsinhalte</u>
1	Aufbau eines „ Hallengebirges “ (Geräteparcours in der Sporthalle mit kletter-ähnlichen koordinativen und grundlegenden konditionellen Anforderungen)
2	Allgemeine und spezielle Erwärmung (Kenntnis relevanter Muskelgruppen). Einführung in die Steigetechnik mittels einer geeigneten Spielreihe (Bewegungsaufgaben statt Bewegungsanweisungen) an einer Boulderanlage
3	Fortsetzung der Steigetechnikschulung (Spreizen/Stützen). Greifen. Spielformen
4	Variation der Körperpositionen (Wettspiele an der Kletterwand) und Einführung spezieller Techniken: frontale bzw. eingedrehte Körperposition, statisches und dynamisches Klettern
5	Vermittlung grundlegender Kenntnisse in der Sicherungstechnik Einbinden und Sichern (Halbmastwurfsicherung). Einbettet werden die beiden Techniken in die Bewältigung eines „Hallengebirges“
6	TOPROPE-Klettern, d.h. Übungsbetrieb an einer entsprechenden Kletteranlage bzw. einem Naturfelsen. Schwerpunkte: Einbinden, Sichern, Klettern, Übernehmen von Verantwortung, Vertrauen etc.
7	Techniktraining Theorie des Bewegungslernens (Elemente eines Regelkreismodells: Bewegungsvorstellung, Bewegungsplanung, Bewegungssteuerung etc.). Unterstützt durch Videoanalyse
8	Taktiktraining (Ruhephasen, Einteilung der Route, Onsight)
9	Konditionstraining: Theorie und Praxis: Verbesserung der Maximalkraft bzw. der anaeroben Ausdauer (vergleichender Bezug zu den klettersportspezifischen Anforderungen)
10	Überprüfung
11	Klettern an natürlichen Felsen: Problematik Natur nutzen – Natur schützen Ergänzung des Toprope-Kletterns durch Seilschaftsklettern und Abseilen
12	Klettern an natürlichen Felsen: wie 11!

Bewegungserfahrung, Ich-Erfahrung (Kurs 1)

<u>UE</u>	<u>Unterrichtsinhalte</u>
1	Aufbau eines „ Hallengebirges “ (Geräteparcours in der Sporthalle mit kletterähnlichen koordinativen und grundlegenden konditionellen Anforderungen).
2	Erarbeitung verschiedener Bewegungsmöglichkeiten im Rahmen des „Hallengebirges“ (Beschreibung, Analyse, Typisierung): z.B. Steigen, Ziehen, Verspannen, Schwingen etc.
3	Entwicklung entsprechender Gerätearrangements zur Realisierung bestimmter Bewegungsmöglichkeiten (Techniken)
4	Übertragung der Bewegungsmöglichkeiten (Techniken) auf die Geländegegebenheiten einer Boulderwand . Spielformen: „Blind klettern“ (Bewegung erfühlen) „Mit schwerem Pendel klettern“ (Lage des KSP)
5	Dimensionen der Kletterbewegung erfahren (Spielformen an der Boulderwand): Bewegungsgeschwindigkeit . (schnell bzw. langsam klettern), Bewegungsrhythmus (Klettern im Takt einer Musik), Bewegungsfluss („Zeitlupe“, „Indianergang“)
6	Bewegungserfahrung in der Gruppe: Kooperation, Hilfe, Verantwortung übernehmen bzw. erfahren. Spielformen: - Dreiergruppe, Mittelman klettert ohne Hände, - Gegenstand über eine Route transportieren, - Mütze o.ä. in der Route tauschen
7	Ermüdung und Erholung erfahren: Wettspiele (maximale Griffanzahl, maximale Kletterzeit, Routen maximal oft wiederholen etc.). Möglichkeiten der Erholung (Körperposition, Ruheposition, „Schütteln“ erfahren)
8	Angst spüren und Vertrauen gewinnen: TOPROPE-Klettern, d.h. Übungsbetrieb an einer entsprechenden Kletteranlage bzw. einem Naturfelsen: Klettern am Seil, Höhe erfahren, abgelassen werden (evtl. als Stationsbetrieb, ergänzt durch Kooperations- und Vertrauensspiele z.B. Vertrauensfall)
9	Vermittlung grundlegender Kenntnisse in der Sicherungstechnik: Einbinden und Sichern (Halbmastwurfsicherung) Sichern in Toprope-Routen (in der Dreiergruppe)
10	Übung und Vertiefung der Bewegungserfahrungen und der Sicherungstechnik. Gruppenaufgabe: Erarbeitung einer Choreografie an der Kletterwand (thematisch und/oder musikalisch ausgerichtet)
11	Gruppenarbeit: Choreografie (Übungsstunde)
12	Überprüfung (Bewegungsästhetik, Bewegungspräzision, Abstimmung auf Musik, Koordination innerhalb der Gruppe etc.)

Technik- und Konditionstraining (Kurs 2)

<u>UE</u>	<u>Unterrichtsinhalte</u>
1	Wiederholung der Grundtechniken (Steigen, Greifen, Ziehen/Stützen, Körper positionieren), Boulderanlage oder Kletterwand
2	Allgemeine und spezielle Erwärmung (Kenntnis relevanter Muskelgruppen). Wiederholung der sicherungstechnischen Grundlagen : Anlegen der Gurte, Einbinden, Sichern (Halbmastwurf)
3	Erlernen neuer Klettertechniken : Gegendrucktechnik, Rissklettern, Klettern in überhängendem Gelände (Einführung)
4	Schulung spezieller Techniken in überhängendem Gelände: Problem der „offenen Tür“ , frontale bzw. eingedrehte Körperposition, statisches und dynamisches Klettern., Dachklettern
5	Verbesserung der situativen Technikanwendung : Spiel- und Übungsformen zur - Geländeanalyse, - Bewegungsplanung, - Bewegungswahrnehmung, - Bewegungsvorstellung, - Bewegungssteuerung
6	Techniktraining: OnSight-Training, WorkOut-Training
7	Bewegungsanalyse auf der Basis des Funktionsphasenmodells unterstützt durch Videoanalyse
8	Taktiktraining (Ruhephasen, Einteilung der Route, Onsight)
9	Konditionstraining: Theorie und Praxis: Verbesserung der Maximalkraft bzw. der anaeroben Ausdauer (vergleichender Bezug zu den klettersportspezifischen Anforderungen), „Maximalkraftboulder“
10	Training zur Behebung individueller Schwächen in den Bereichen Technik und Kondition
11	Überprüfung (Schwierigkeit der gekletterten Route)
12	Klettern an natürlichen Felsen Natur schützen Ergänzung des Toprope-Kletterns durch Seilschaftsklettern und Abseilen

Erläuterung wichtiger Fachbegriffe

Boulderanlage	<p>Künstliche Kletterwand oder Kletteranlage mit einer maximalen Höhe von 3m. An dieser Anlage wird ohne Seilsicherung geklettert. Die entsprechenden Richtlinien des Unfallversicherungsverbands sind dabei einzuhalten (dämpfender Bodenbelag, seitlicher Abstand zu Wänden etc.)</p>
Toprope-Anlage	<p>Künstliche Kletterwand oder Kletteranlage (Höhe über 3m), die am Ende jeder Route einen Fixpunkt (Ring, Kette, Stange) zur Umlenkung des Kletterseils besitzt. Damit ergibt sich die Möglichkeit, die Kletternden über die Seilumlenkung vom Boden aus zu sichern. Bei entsprechender Ausstattung (Geklebte oder betonierte Ringe) können auch natürliche Felsen als Toprope-Gelände genutzt werden.</p>
frontal	<p>Hüfte frontal zur Wand (Füße stehen jeweils mit den Innenkanten auf den Tritten).</p>
eingedreht	<p>Hüfte mit einer Seite zur Wand gedreht (ein Fuß steht mit der Innenkante, der andere Fuß mit der Außenkante auf dem jeweiligen Tritt)</p>
statisch	<p>Der nächste Griff wird aus einer stabilen Kletterposition erreicht.</p>
dynamisch	<p>Der nächste (sehr weit entfernte) Griff wird erst nach einer vorausgegangenen Beschleunigung des Körpers im oberen Totpunkt der Bewegung erreicht.</p>
„offene Tür“	<p>Der KSP liegt seitlich neben fixiertem Griff und gewählttem Tritt. In überhängendem Gelände resultiert daraus ein Drehmoment, das zu einem Wegdrehen des Körpers von der Wand führt („Die Tür öffnet sich!“).</p>
OnSight-Klettern	<p>Das Klettern einer unbekannt Route gelingt ohne vorheriges Üben oder Beobachten anderer Kletterer „auf den ersten Blick“, d.h. im ersten Versuch (ohne Ausruhen im Seil oder an Fixpunkten).</p>
WorkOut	<p>Das systematische Ausarbeiten der optimalen Bewegungsfolge bzw. der Phaseneinteilung (Ruhepositionen etc.) in einer Route.</p>

VERLAUFSPLAN I

Einführung in die Klettertechnik

1. DS: Aufbau eines „**Hallengebirges**“ (Geräteparcours in der Sporthalle mit kletterähnlichen **koordinativen** und grundlegenden **konditionellen** Anforderungen).
2. DS: Allgemeine und spezielle Erwärmung (Kenntnis relevanter Muskelgruppen).
Einführung in die **Steigetechnik** mittels einer geeigneten Spielreihe (Bewegungsaufgaben statt Bewegungsanweisungen) an einer Boulderanlage..
3. DS: Fortsetzung der Steigetechnikschulung (Spreizen/Stützen).
Ergänzend Greifen. Spielformen.
4. DS: Variation der Körperpositionen (Wettspiele an der Kletterwand) und Einführung spezieller Techniken: **frontale** bzw. **eingedrehte** Körperposition, statisches und dynamisches Klettern.
5. DS: Vermittlung grundlegender Kenntnisse in der Sicherungstechnik: **Einbinden** und **Sichern** (Halbmastwurfsicherung).
Einbettet werden die beiden Techniken in die Bewältigung eines „Hallengebirges“.
6. DS: TOPROPE-Klettern, d.h. Übungsbetrieb an einer entsprechenden Kletteranlage bzw. einem Naturfelsen.
Schwerpunkte: Einbinden, Sichern, Klettern, Übernehmen von Verantwortung, Vertrauen etc.
7. DS: **Techniktraining**
Theorie des Bewegungslernens (Elemente eines Regelkreismodells: Bewegungsvorstellung, Bewegungsplanung, Bewegungssteuerung etc.).
Unterstützt durch Videoanalyse.
8. DS: **Taktiktraining** (Ruhephasen, Einteilung der Route, Onsight)
9. DS: Konditionstraining:
Theorie und Praxis: Verbesserung der Maximalkraft bzw. der anaeroben Ausdauer (vergleichender Bezug zu den klettersportspezifischen Anforderungen)
10. DS: Überprüfung
11. DS: **Klettern an natürlichen Felsen:**
12. DS: Problematik Natur nutzen – Natur schützen
Ergänzung des Toprope-Kletterns durch Seilschaftsklettern und Abseilen.

VERLAUFSPLAN II

Bewegungserfahrung, Ich-Erfahrung

1. DS: Aufbau eines „**Hallengebirges**“ (Geräteparcours in der Sporthalle mit kletterähnlichen **koordinativen** und grundlegenden **konditionellen** Anforderungen).
2. DS: Erarbeitung verschiedener **Bewegungsmöglichkeiten** im Rahmen des „Hallengebirges“ (Beschreibung, Analyse, Typisierung): z.B. Steigen, Ziehen, Verspannen, Schwingen etc.
3. DS: Entwicklung entsprechender **Gerätearrangements** zur Realisierung bestimmter Bewegungsmöglichkeiten (Techniken)
4. DS: Übertragung der Bewegungsmöglichkeiten (Techniken) auf die Geländegegebenheiten einer **Boulderwand**
Spielformen: „Blind klettern“ (Bewegung erfüllen)
„Mit schwerem Pendel klettern“ (Lage des KSP)
5. DS: **Dimensionen** der Kletterbewegung erfahren (Spielformen an der Boulderwand): **Bewegungsgeschwindigkeit**. (schnell bzw. langsam klettern), **Bewegungsrhythmus** (Klettern im Takt einer Musik), **Bewegungsfluss** („Zeitlupe“, Indianergang“),
6. DS: **Bewegungserfahrung in der Gruppe:**
Kooperation, Hilfe, Verantwortung übernehmen bzw. erfahren
Spielformen: - Dreiergruppe, Mittelmann klettert ohne Hände
- Gegenstand über eine Route transportieren
- Mütze o.ä. in der Route tauschen
7. DS: **Ermüdung und Erholung erfahren**
Wettspiele (maximale Griffanzahl, maximale Kletterzeit, Routen maximal oft wiederholen etc.).
Möglichkeiten der Erholung (Körperposition, Ruheposition, „Schütteln“ erfahren.
8. DS: **Angst spüren und Vertrauen gewinnen**
TOPROPE-Klettern, d.h. Übungsbetrieb an einer entsprechenden Kletteranlage bzw. einem Naturfelsen: Klettern am Seil, Höhe erfahren, abgelassen werden (evtl. als Stationsbetrieb, ergänzt durch Kooperations- und Vertrauensspiele z.B. Vertrauensfall
9. DS: Vermittlung grundlegender Kenntnisse in der Sicherungstechnik:
Einbinden und Sichern (Halbmastwurfsicherung)
Sichern in Toprope-Routen (in der Dreiergruppe)
10. DS: Übung und Vertiefung der Bewegungserfahrungen und der Sicherungstechnik. Gruppenaufgabe: Erarbeitung einer Choreografie an der Kletterwand (thematisch und/oder musikalisch ausgerichtet)
11. DS: Gruppenarbeit: Choreografie (Übungsstunde)
12. DS: Überprüfung (Bewegungsästhetik, Bewegungspräzision, Abstimmung auf Musik, Koordination innerhalb der Gruppe etc.)

VERLAUFSPLAN III

Technik- und Konditionstraining (Kursniveau 2)

1. DS: Wiederholung der **Grundtechniken**
(Steigen, Greifen, Ziehen/Stützen, Körper positionieren
Boulderanlage oder Kletterwand)
2. DS: Allgemeine und spezielle Erwärmung (Kenntnis relevanter
Muskelgruppen).
Wiederholung der **sicherungstechnischen Grundlagen**:
Anlegen der Gurte, Einbinden, Sichern (Halbmastwurf).
3. DS: Erlernen **neuer Klettertechniken**:
Gegendrucktechnik, Rissklettern, Klettern in überhängendem
Gelände (Einführung)
4. DS: Schulung spezieller Techniken in überhängendem Gelände:
Problem der „offenen Tür“, **frontale** bzw. **eingedrehte**
Körperposition, **statisches und dynamisches** Klettern.,
Dachklettern
5. DS: Verbesserung der **situativen Technikanwendung**:
Spiel- und Übungsformen zur
 - Geländeanalyse
 - Bewegungsplanung
 - Bewegungswahrnehmung
 - Bewegungsvorstellung
 - Bewegungssteuerung
6. DS: **Techniktraining**
OnSight-Training, WorkOut-Training
7. DS: **Bewegungsanalyse** auf der Basis des Funktionsphasenmodells
unterstützt durch Videoanalyse.
8. DS: **Taktiktraining** (Ruhephasen, Einteilung der Route, On-sight)
9. DS: **Konditionstraining**:
Theorie und Praxis: Verbesserung der Maximalkraft bzw. der
anaeroben Ausdauer (vergleichender Bezug zu den klettersport-
spezifischen Anforderungen), „Maximalkraftboulder“.
10. DS: Training zur Behebung individueller Schwächen in den
Bereichen Technik und Kondition
11. DS: Überprüfung (Schwierigkeit der gekletterten Route)
12. DS **Klettern an natürlichen Felsen** Natur schützen
Ergänzung des Toprope-Kletterns durch Seilschaftsklettern und
Abseilen.