

## Fortbildung Kraxlfreunde 05.12.2017

### Generell:

Es ist oft von Vorteil, wenn man ein **Anfangs- und Schlussritual** einführt.

Außerdem sollten zum Schluss (vor allem wenn es um Vertrauensspiele geht) immer noch 5 Minuten eingeplant werden in denen besprochen wird, wie es bei den Kids angekommen ist, wie sie gefühlt haben und ob die Übungen Emotionen ausgelöst haben.

### Kooperationsübungen an Sprossenwand und Boulderwand:

#### Sortieren an der Sprossenwand:

Die Gruppe klettert auf die Sprossenwand. Anschließend bekommt die Gruppe einen Sortierauftrag (bspw.: sortiert euch nach Alter, sortiert euch nach Geburtstagsmonat, sortiert euch nach Haarfarben etc.).

Ziel ist es, dass die Gruppe in der richtigen Reihe steht, ohne dazwischen den Boden berührt zu haben.

Variante: Sprossenwand nach oben hin begrenzen, Hindernisse einbauen (bspw. Reifen durch die durchgeklettert werden muss, Tritte markieren die verwendet werden müssen, etc.).

Funktioniert das gut, dann kann man es auch blind probieren.

#### 10 Minuten selbstständig aufwärmen:

Wenn man die Gruppe bereits etwas kennt, kann man der Klasse als Auftrag für die nächste Einheit geben, dass sie ein selbstständiges Aufwärmen organisieren sollen. Am besten ist es, wenn man 2-3 Verantwortliche bestimmt, die wiederum Aufgaben abgeben. So bestimmen sie dann, wer für das Material, das benötigt ist, zuständig ist, wer für die eventuelle Gruppeneinteilung zuständig ist etc.

Das Aufwärmprogramm kann ein Thema beinhalten → z.B.: Aufwärmen an der Boulderwand

#### Boulder für die Gruppe bauen:

Eine Gruppe soll einen Boulder (bspw. nur Griffreihenfolge) „bauen“, den die gesamte Klasse schafft.

Ziel: so müssen diejenigen die den Boulder aussuchen wirklich an alle in der Klasse denken und die Schwierigkeit anpassen. → Die Aufgabe sollte man eher den Kids auftragen die sich beim Klettern leichter tun oder den typischen Teamleadern.

### Kletterspiele im Turnsaal:

#### Boulderparkour:

Parkour im Turnsaal aufbauen (Kästen, Sprossenwand, Langbänke, Reck etc.)

#### Siamesische Zwillinge:

Sprossenwand herausklappen und auf beiden Seiten Langbänke.

Dann werden 2er Teams gebildet und pro 2er Team gibt es einen Ball, der zwischen den Stirnen der Partner eingeklemmt wird. Gemeinsam versucht jedes Team, die Hindernisse zu bewältigen.

### **Bank und Tischbouldern**

Eine Langbank wird zwischen Kasten und Sprossenwand fixiert. Die Schüler müssen ohne Boden-Kasten- und Sprossenwandberührung einmal um die Langbank herum bouldern.

### **Seiltechnik im Turnsaal:**

#### **Sichern lernen**

In 2er/3er Teams das Sichern lernen. Ein Seil wird an Sprossenwand/Gitterleiter umgelenkt (ganz oben, damit Klettersituation gut nachgestellt werden kann). Einer bindet sich mit Achterkonten ein und einer bedient das Sicherungsgerät. Durch normales Gehen in beide Richtungen (vor und zurück) kann das Sichern gut simuliert werden.

Zum Schluss setzt sich der "Kletterer" in das Seil und ein Ablassen kann geübt werden.

Als nächsten Schritt kann der Kletterer die Sprossenwand hochklettern. Hier ist es wichtig, dass es einen **Backupsicherer** gibt. Der Kletterer muss sich nun auch in das Seil setzen. Das Ablassen kann super geübt werden und die Mutigen können probieren etwas zu schaukeln. (Für die klettermotivierteren Kinder, kann das auch an Strickleitern geübt werden.)

#### **Klinken üben:**

Expressschlingen können an der Sprossenwand befestigt werden und die Kids können entweder als Quergang auf der Sprossenwand das clippen üben oder aber auch im Toprope!

#### **Topropestationen:**

Für Fortgeschrittene Klassen:

Es werden ganz viele verschiedene Topropestation eingerichtet → Sprossenwand, Taue, Stangen, Gittersprossen, Reckstangen,..

Es gibt drei Teams: Das Kletterteam, das Sicherungsteam und das Backupsicherungsteam. Die Teams wechseln dann. So wird das Kletterteam zum Backupsicherer und das Backupteam zum Sicherungsteam und das Sicherungsteam zum Kletterteam usw.

Ziel ist es in vorgegebener Zeit so viele Topropestationen wie möglich zu schaffen. → Man kann dann die Einzelleistungen der Schüler beurteilen oder die **Teamwertungen!**

#### **Abseilen:**

Für die Fortgeschrittenen und Mutigen kann auch ein selbständiges Abseilen geübt werden.

Aufbau: Ein „Topropeseil“ an der Sprossenwand auf Brusthöhe befestigen. Abseilen erklären und dann am Boden durchführen lassen, wenn das gut funktioniert können die Kids alles auf einer schrägen Langbank machen.

## **Und zum Abschluss noch die Affenschaukel 😊**