



1 Vertrauensübungen  
zu Beginn der  
Unterrichtseinheit

Anna Schmid

# Expedition „Skypark“

## Vorbereitung auf einen Tag im Kletterpark

Ein praktisches Umsetzungsbeispiel zeigt, wie vielfältig die Sportart Klettern in der Grundschule vermittelt werden kann.

Was das Sportklettern betrifft, so haben Schülerinnen und Schüler der Primarstufe bezüglich der Klettertechnik und Sicherungstechnik in der Regel keinerlei spezifische Vorerfahrungen. Grundlegende Erfahrungen des Kletterns und Hangelns, erworben an Kletterarrangements auf Spielplätzen oder an Bewegungslandschaften im Sportunterricht, sind dagegen sehr wohl im Bewegungsrepertoire der Kinder verankert. Das bedeutet, dass die Kinder heterogene

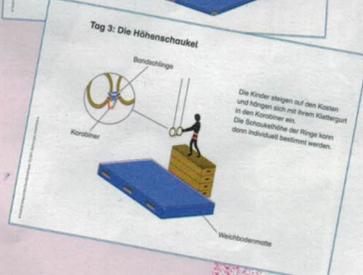
Lernvoraussetzungen bezogen auf die Beweglichkeit, Koordination und Kraft für das Klettern mitbringen. Der Weg vom „Bewegungsfeld Klettern“ zur „Sportart Klettern“ ist ein langer Weg, dessen Bewältigung jedoch immer mit einer Kompetenzerweiterung einhergeht, wie z. B. die Erfahrung, Ängste und Hindernisse überwinden zu können. Auch soziale Fähigkeiten, beispielsweise Vertrauen in einen Partner und das Arbeiten im Team, können erweitert werden.

### Vorbereitung

Neben dem Sicherheitsaspekt, ist es wichtig, dass die Kinder Vertrauen in die von ihnen verwendete Ausrüstung entwickeln, sodass sie zunächst den korrekten und eigenständigen Umgang mit Seil, Karabiner und Gurt erlernen müssen. Zur notwendigen Technik, die die Kinder erlernen müssen, gehört in erster Linie der Halbmastwurf (s. S. 27 / Poster) und die damit einhergehende HMS-Sicherung, die an einer geeigneten Auswahl von Gerätearrangements geübt werden kann

### Material-Hinweis

**Kopiervorlagen**  
Auf der Homepage  
[www.grundschule-sport.de](http://www.grundschule-sport.de)  
finden Sie Stationenkarten  
als Download.  
Der Download-Code lautet:  
**d1420013nb**



(s. Downloadbereich). Hier ist nicht nur das aktive Sichern zu bedenken, sondern auch das passive „Gesichert-werden“. Die Kinder sollen lernen, wie man jemanden abseilt, aber auch die Abstoßtechnik beim Abgeseilt-Werden gilt es zu thematisieren (s. S. 27). Vertrauensübungen (s. S. 27) als Einstieg in das eigentliche Klettern vermitteln den Kindern Sicherheit, dass sie sich auf ihren Partner verlassen können. Bei diesen Vertrauensübungen ist es wichtig, dass sich die Klasse als Gruppe erfährt und Teamgeist entwickelt. Außerdem sollten die Schülerinnen und Schüler die zwei wichtigsten Seilkommandos „zu“ und „ab“ sowie den Partnercheck kennenlernen (s. S. 27). Auch die Dreipunktregel, also die Technik, immer mit drei Punkten am Fels zu sein, sowie die Techniken des horizontalen Tritts und des Zuggriffs sollten den Kindern am Ende der Einheit ein Begriff sein (van Bentem, s. S. 20 ff.).

Innerhalb einer Lerngruppe bestehen stets heterogene Voraussetzungen bezüglich der physischen Komponenten Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Diese für das Klettern benötigten Voraussetzungen gilt es, in der Unterrichtseinheit zunächst zu erweitern und zu verbessern, um sie dann während einer „Expedition“ gezielt einsetzen zu können. In jeder Unterrichtsstunde ist das so genannte „Trainingscamp“ fester Bestandteil des Hallenaufbaus. Hier finden die Schülerinnen und Schüler Aufgabenkarten, die verschiedenste Aufgabenstellungen zu Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Vertrauen beinhalten. Im Trainingscamp können die Kinder selbstständig arbeiten, da die Aufgaben leicht verständlich und ungefährlich sind. Ihre ständige Wiederholung in jeder Stunde soll zur Verbesserung der genannten Komponenten führen. Durch vielfach unterschiedliche Erfahrungen, die den Kindern im Laufe der Einheit ermöglicht werden und durch das Erlernen und Ausdifferenzieren von neuen oder bereits vorhandenen Fertigkeiten sollen die Kinder nach und nach mehr Vertrauen in sich selbst erlangen, um auch die eigenen Möglichkeiten richtig einschätzen zu können, wie etwa Hindernisse zu bewältigen oder unterschiedliche Höhen.

### „Wir gehen auf Expedition“

Die Unterrichtseinheit „Klettern“ steht unter dem Motto „Expedition zum Skypark“, dies ist der Name des Kletterparks, den die Kinder als Abschluss besuchen werden (hier bietet sich auch eine Kletterhalle an). Mit diesem Ziel vor Augen erlernen die Schülerinnen und Schüler die notwendigen Kompetenzen, um „die Gipfel des Skyparks zu erklimmen“. Die „Expedition“ deren Vorbereitungsphase am „Kochertalfels“ (analog hier: Sporthalle) stattfindet, gleicht also der Besteigung eines Berges. Die Übertragung der realen Herausforderung einen Berg zu besteigen auf die Sporthalle, ermöglicht es den Kin-

2+3 Die Kinder lernen den Halbmastwurf kennen und hängen sich mit ihren gesicherten Gurten in die Ringe



dern die Fachbegriffe des Kletterns spielerisch zu erlernen. Der Kochertalfels teilt sich in unterschiedliche Kletterwände. Die Ost-, West-, Nord- und Südwand. Diese „Felswände“ werden durch von Stunde zu Stunde wechselnde Gerätearrangements dargestellt, an welchen für die Expedition geübt wird. Auch das sogenannte „Trainingscamp“ erhält einen Platz in der Sporthalle. Hier sollen vor allem die physischen Komponenten getrennt voneinander verbessert werden. Regelmäßige, zu Beginn und am Ende einer jeden Sportstunde, stattfindende Erklärungen von Arbeitsaufträgen, Bespre-



Aufbau der Unterrichtseinheit „Klettern“



4 Der dritte Tag steht unter dem Motto: Höhe erleben und wagen



5 Endlich ist der große Tag da – es geht in den Kletterwald

chungen und Reflexionen finden stets im Basecamp, also der Hallenmitte statt. Für die Expedition werden die Kinder in Seilschaften, sprich Tandems, eingeteilt und jedes Kind erhält die erforderliche Ausrüstung.

### Unterrichtspraktische Umsetzung

Das Schaubild (s. 25) ist Grundlage für die unterrichtspraktische Umsetzung, bei welcher die ausgewählten Inhalte in Zusammenhang gebracht werden sollen. Die Unterrichtseinheit teilt sich in vier Sportdoppelstunden und einen ganztägigen Lerngang (Skypark/Kletterhalle). Jede Doppelstunde hat ihren eigenen Schwerpunkt. Es werden also von Stunde zu Stunde stets unterschiedliche Kompetenzen entwickelt. Teils bauen diese aufeinander auf und ergänzen sich gegenseitig. In den ersten Unterrichtsstunden werden vor allem die grundlegenden Inhalte behandelt. Dies betrifft die Ausrüstung und das Erlernen ihrer Handhabung. In jeder weiteren Stunde der Einheit wird der Umgang mit Kletterequipment gefragt sein. In einem zweiten Schritt sollten die Kinder Sicherungsschulung erhalten (s. Wölk, S. 18f.). Richtiges Sichern wird ebenfalls für alle weiteren Unterrichtsvorhaben innerhalb des Projekts benötigt. Das Erlebnis von Höhe ist beim Klettern immer ein Bestandteil, darum wird diese Erfahrung in einer speziellen Stunde differenziert ermöglicht. Auch Klet-

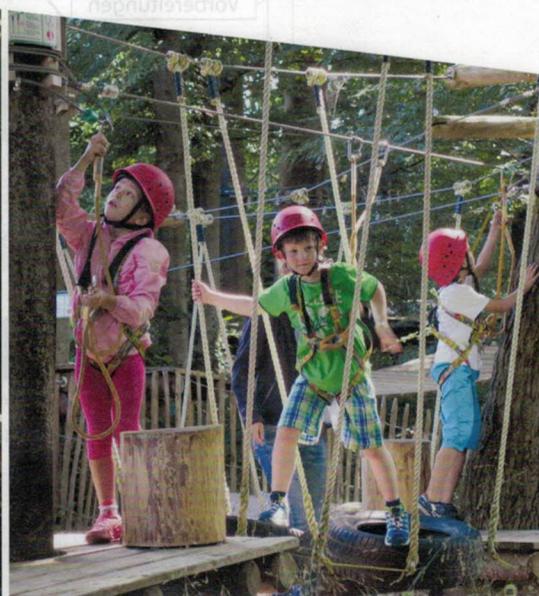
tertechnik, Kraft, Beweglichkeit und Koordination sollen, obwohl sie in jeder Stunde mehr oder weniger verlangt sind, in einer eigens hierfür konzipierten Stunde verbessert werden (s. Tag 4 der Expedition). All die in den unterschiedlichen Stunden erlernten Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie die gewonnenen Erfahrungen gilt es, im Laufe der Einheit an kontinuierlich gesteigerten Arrangements (s. Downloadbereich) zu schulen, zu üben und weiter auszudifferenzieren. So erfährt die Einheit eine Steigerung, bis hin zum Ausflug, bei welchem die erlernten und verbesserten Fähigkeiten und Fertigkeiten in „echter“ Höhe, sprich im Hochseilgarten oder einer Kletterhalle, angewendet und weitere wertvolle Erfahrungen gemacht werden können.

#### Tag 1 der Expedition (Stunde 1/2):

##### Erstes Treffen aller Expeditionsteilnehmer

- Die Kinder werden an das Thema herangeführt und die geplante Einheit (Expedition) wird vorgestellt.
- Die Kinder sehen Bilder und Filme zum Thema Klettern. Vorwissen und Erfahrungen werden ausgetauscht.
- Kletterpartner werden nach bestimmten Kriterien (Gewicht, Größe, Freundschaft, etc.) zugeteilt.
- Die Kinder erhalten ihre Ausrüstung (Klettergurt und Karabiner).
- Die Kinder ziehen den Gurt zum ersten Mal an und üben diesen Vorgang mehrmals.

6-8 Im Kletterwald können die Kinder ihre erlernten Fertigkeiten gezielt anwenden



## Sicherungen und Vertrauensübungen

### Halbmastwurfsicherung

HMS steht als Abkürzung für Halbmastwurfsicherung. Diese wird beim Klettern zur dynamischen Sicherung der kletternden Person verwendet. Grundlage dieser Sicherung ist ein Knoten, der sich Halbmastwurf nennt (s. Foto, S. 25/Poster: HMS-Karabiner mit Halbmastwurf).

Bei dieser Sicherung befinden sich beide Hände der sichernden Person am Seil. Die Führungshand holt das Seil während des Sicherns ein. Die Bremshand zieht das Seil nach und muss das Seil immer fest umschließen. Beim Abseilen umschließen dann beide Hände das Bremsseil und führen es von oben in den Karabiner ein. Der Kletterpartner, sprich die gesicherte Person, muss sich von der Wand lösen und in der Sicherung, dem Klettergurt, sitzen. Während des kontrollierten Ablassens stößt sie sich mit den Füßen von der Wand ab.

### Partnercheck

Der Partnercheck ist eine Kampagne des DAV und fordert die Kletterpartner auf, sich vor dem Einstieg in die Kletterroute gegenseitig auf folgende Punkte zu kontrollieren:

1. Sind die Gurte richtig verschlossen?
2. Stimmt die Ausführung der Kletterknoten?
3. Sind die Karabiner richtig verschlossen?
4. Ist das Seilende abgesichert?

### Seilkommandos

Seilkommando „zu“ → Das Seil wird von der sichernden Person straff gezogen. „ab“ → Die sichernde Person lässt den Kletterpartner kontrolliert zum Standpunkt ab.

### Vertrauensübungen

#### Übung 1

In ein zu einem großen Kreis geknotetes Kletterseil binden sich die Kinder mit dem gelernten Halbmastwurf in ihren Karabiner ein. Nun wird der Kreis vergrößert, bis das Seil gespannt ist. Die Schülerinnen und Schüler lösen die Hände vom Seil und lehnen sich langsam zurück. Sie werden von Seil und Gurt gehalten.

#### Übung 2

Die erste Vertrauensübung kann von den Kindern auch in Partnerarbeit ausgeführt werden, indem sich beide Kinder mit ihrem Karabiner in eine Bandschlinge einhängen und langsam zurücklehnen. Bei dieser Übung sollte allerdings darauf geachtet werden, dass die Kinder bezüglich Größe und Gewicht aufeinander abgestimmt sind.

Zusätzlich beinhaltet das Trainingscamp stets einfache Vertrauensübungen, die ohne Kletterequipment durchgeführt werden können: Sich mit verschlossenen Augen von einem Partner führen lassen, sich von anderen Kindern auf einer Matte oder auf Stäben tragen lassen ...

### Tag 2 der Expedition (Stunde 3/4):

#### Sei mutig, ich halte dich!!!

- Sicherungsschulung der Expeditionsteilnehmer.
- Beweglichkeits- und Koordinationsübungen mit Gymnastikstäben als Einstieg.
- Die Kinder ziehen ihren Klettergurt an und lernen den HMS-Knoten (s. Poster), hängen ihn in ihren Karabiner und binden sich in ein als Kreis gelegtes Seil ein (s. Foto, S. 24).
- Vertrauensübung: Die Kinder setzen sich alle gemeinsam in ihre Gurte und werden vom Seil gehalten (s. Foto, S. 25).
- Die Kinder lernen in Tandems die HMS-Sicherung und üben diese an Stationen.
- Reflexion.

### Tag 3 der Expedition (Stunde 5/6):

#### Gemeinsam hoch hinaus: Höhe erleben, Höhe wagen, sich an Höhe gewöhnen

- Gemeinsame Erwärmung.
- Die Kinder erfahren unterschiedliche Höhen an gemeinsam entwickelten Stationen (Seilbahn, Slackline, Kletterwand).
- Parallel hierzu werden Koordination, Beweglichkeit und Kraft trainiert und die HMS-Sicherungsmethode wird weiter geübt und um die Fähigkeit des Abstoßens von der Wand beim Abgeseilt-Werden erweitert.

### Tag 4 der Expedition (Stunde 7/8):

#### Trainingscamp extrem: Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Technik beim Klettern

- Gemeinsame Erwärmung.
- Stationenbetrieb:
  - Muskelpartien, die beim Klettern stark beansprucht werden, müssen von den Kindern trainiert werden.
  - Beweglichkeit und Koordination wird geschult und verbessert.
- Die Kinder lernen die wichtigsten Klettertechniken kennen (s. van Bentem, S. 20 ff.).

### Tag 5 der Expedition:

#### Aufbruch der Gipfelstürmer zum Skypark

- In verschiedenen Parcours erleben die Kinder Höhe.
- Klettern als Sport wird in seiner Ganzheit erfahrbar.

#### Literatur

[http://www.alpenverein.de/bergsport/sicherheit/aktion-sicher-klettern/aktion-sicher-klettern-kampagne-partnercheck\\_aid\\_10488.html](http://www.alpenverein.de/bergsport/sicherheit/aktion-sicher-klettern/aktion-sicher-klettern-kampagne-partnercheck_aid_10488.html)  
 Abenteuersport. Sport Praxis Sonderheft. Wiebelsheim: Limpert Verlag 2011.  
 Perwitzschky, O.: Klettern. Alles über Ausrüstung, Technik, Training und Sicherheit. München: BLV Buchverlag 2007.

## Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe



### Dr. Neil van Bentem

ist Oberstudienrat im Hochschuldienst am Institut für Sportwissenschaft an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster für den Arbeitsbereich Sportpädagogik / Sportgeschichte.



### Ahmet Derecik

ist Junior-Professor an der Universität Osnabrück für den Arbeitsbereich Sport und Gesellschaft.



### Michael Fahlenbock

ist Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Bergischen Universität Wuppertal.



### Joachim Feger

unterrichtet an der Steinbeis Realschule I.



### Josef Kloker

war Seminarschulrat in Laupheim, Sportlehrer der Grundschule sowie Sekundarstufe und ist Mitherausgeber von „Grundschule Sport“.



### Prof. Dr. Michael Krüger

ist Professor für Sportpädagogik und -geschichte an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster und Mitherausgeber von „Grundschule Sport“.



### Anna Schmid

ist Grundschullehrerin für die Fächer Deutsch und Sport an der Kochertalgrundschule Sulzbach-Laufen.



### Sebastian Uhl

unterrichtet an der Realschule Ilsfeld, ist Fortbildner am LIS für Klettern und DAV-Trainer-B.



### Corinna Wehr

ist Sportlehrerin an der Grundschule Blankenhagen.



### Nicole Wölk (B. A.)

ist Sportlehrerin in der Kindersportschule Weingarten.



### Prof. Dr. Sergio Ziroli

ist Professor für Sportpädagogik und -didaktik an der PH Weingarten und Mitherausgeber von „Grundschule Sport“.

wird herausgegeben vom Friedrich Verlag in Velber in Zusammenarbeit mit Klett und in Verbindung mit Verena Freytag, Josef Kloker, Michael Krüger, Petra Vogel-Deutsch und Sergio Ziroli

#### Redaktion

Kirsten Hellwege (v. i. S. d. P.)  
 Adresse: s. Verlag  
 Tel.: 05 11 / 40 00 4 – 819  
 E-Mail: hellwege@friedrich-verlag.de  
[www.grundschule-sport.de](http://www.grundschule-sport.de)

#### Redaktionsassistentz

Katrin Franke  
 Tel.: 05 11 / 40 00 4 – 228  
 Fax: 05 11 / 40 00 4 – 975  
 E-Mail: gottwald@friedrich-verlag.de

#### Verlag

Friedrich Verlag GmbH  
 Im Brande 17, 30926 Seelze  
[www.friedrich-verlag.de](http://www.friedrich-verlag.de)

#### Geschäftsführung

Michael Conradt, Hubertus Rollfing

#### Programmleitung

Simone Lange

#### Anzeigenmarketing

Bianca Schwabe  
 Adresse s. Verlag  
 Tel. 05 11/40004-123  
 Fax: 05 11/40004-975  
 E-Mail: schwabe@friedrich-verlag.de

#### Bettina Wohlers

Adresse s. Verlag  
 Tel.: 05 11/4 00 04-243  
 Fax: 05 11/4 00 04-975  
 E-Mail: wohlers@friedrich-verlag.de

#### Verantw. für den Anzeigenteil:

Hubertus Rollfing (v. i. S. d. P.)  
 Adresse s. Verlag

Anzeigenpreisliste gültig ab 01.01.2016

#### Leserservice

Tel.: 05 11 / 40 00 4 – 1 50  
 Fax: 05 11 / 40 00 4 – 1 70  
 E-Mail: [leserservice@friedrich-verlag.de](mailto:leserservice@friedrich-verlag.de)

#### Realisation

Nicole Neumann

#### Titel

Josef Kloker

#### Druck

Zimmermann Druck + Verlag GmbH  
 Widukindplatz 2, 58802 Balve

#### Bezugsbedingungen

Grundschule Sport erscheint 4x jährlich für € 69,- zzgl. Versand € 14,-. Die Mindestabodauer beträgt ein Jahr. Eine Kündigung ist schriftlich bis vier Wochen nach Erscheinen des letzten Heftes innerhalb des aktuellen Berechnungszeitraums möglich, ansonsten verlängert sich der Bezug um weitere zwölf Monate. Es gelten unsere aktuellen Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Auslandspreise auf Anfrage.

Bei Umzug bitte Nachricht an den Verlag mit alter und neuer Anschrift sowie der Kundennummer (s. Rechnung).

Grundschule Sport ist zu beziehen durch den Buch- und Zeitschriftenhandel oder direkt vom Verlag. Auslieferung in der Schweiz durch Balmer Bucherdienst AG, Kobiboden 12, CH-8840 Einsiedeln. Weiteres Ausland auf Anfrage.

Bei Nichtlieferung infolge höherer Gewalt oder Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

© Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Auch unverlangt eingesandte Manuskripte werden sorgfältig geprüft. Unverlangt eingesandte Bücher werden nicht zurückgeschickt. Die als Arbeitsblatt oder Material gekennzeichneten Unterrichtsmittel dürfen nur zur Klassenstärke vervielfältigt werden. Nicht in allen Fällen war es uns möglich, den Rechteinhaber ausfindig zu machen. Berechnete Ansprüche werden selbstverständlich im Rahmen der üblichen Vereinbarungen abgegolten.

ISSN 2198-4646  
 Bestell-Nr. 1420013

## Vorschau 2017

Heft 14 Präsentieren und Gestalten (Mai 2017)

Heft 15 Rückschlagspiele (August 2017)

Heft 16 Ganztag (November 2017)

### Heftkritik und Mitarbeit

Wir sind, wie immer, neugierig auf Ihre Rückmeldungen zu dieser Ausgabe von **GRUNDSCHULE sport**. Bei Anregungen oder Kritik schreiben Sie gern an die Redaktion: [hellwege@friedrich-verlag.de](mailto:hellwege@friedrich-verlag.de). Falls Sie eine interessante Unterrichtsidee haben, freuen wir uns über Ihre Zuschrift!



## Klettern

### Material

- Poster  
Wichtige Knoten  
beim Klettern
- Kartei  
Herausfordere  
Kletteraufgaben



FRIEDRICH

