

Thomas Hoffmann
Uhlandstraße 1
59519 Möhnesee
Tel.: 02924-7050
Fax: 02924-7050
hot.1@freenet.de

Gesamtschule Soest
Canadischer Weg 16
59494 Soest
Tel.: 02921-96730
Fax: 02921-967323

Sportklettern in der Schule

Teil II: Klettern an Turngeräten

Das vorliegende überarbeitete Konzept dient als Arbeitspapier für Lehrerfortbildungen *Klettern als Schulsport*. Eine Veröffentlichung und Weitergabe an Dritte ist derzeit nicht vorgesehen. Konstruktive Kritik, Rückmeldungen und Anregungen sind ausdrücklich erwünscht, ebenso weitere Übungsvorschläge.

Klettern

an

Turngeräten

Klettern an Turngeräten

Einführung

Klettern im Rahmen des Sportunterrichtes ist nicht nur an die Benutzung künstlicher Kletteranlagen oder natürlicher Gegebenheiten gebunden. Mit den Geräten, die jede Turnhalle als Grundausrüstung besitzt, lassen sich eine Reihe attraktiver Klettermöglichkeiten schaffen. Sie können zur Schulung allgemeiner körperlicher Grundfertigkeiten ebenso eingesetzt werden wie zur gezielten Vermittlung spezieller Klettertechniken. In Turnhallen mit Kletterwänden können die Gerätearrangements auch zeitlich parallel zum Kletterbetrieb an der Wand eingesetzt werden, um die Übungsintensität für die Schüler zu erhöhen.

Die nachfolgend vorgestellten Aufbauten haben sich in der Praxis als geeignet erwiesen. Da bei einigen Aufbauten die Geräte nicht in der Art eingesetzt werden, für die sie üblicherweise konzipiert wurden, muss der Sportlehrer jeweils sicherstellen, dass keine gerätebedingten Unfälle auftreten, wie sie aus dem Abenteuersport bekannt sind. Konkret bedeutet dies einerseits, dass die Geräte vor der Benutzung auf einwandfreien Zustand überprüft werden müssen, was ja immer zu den Aufgaben des Lehrers gehört, und dass andererseits die nötige Stabilität bestimmter Aufbauten durch Festbinden etc. sichergestellt werden muss. Auch während des Übungsbetriebs müssen insbesondere Geräteverbindungen mit Seilen regelmäßig kontrolliert werden. Informationen zu problematischen Belastungen enthalten die Lehrerhinweise.

Mit Hilfe der Arbeitskarten können die Schüler die Aufbauten selbstständig errichten und die Übungen durchführen. Die angegebenen Abstände dienen nur als Orientierung. Sie müssen auf die Zielgruppe abgestimmt werden. Wichtig ist eine eindeutige Absprache mit den Schülern, dass die Stationen erst benutzt werden dürfen, wenn der Lehrer nach einer Überprüfung diese freigegeben hat.

Arbeitskarte:

Klettern von Quergängen

Aufbau:



Ein Schwebebalken (ohne Ständer) oder eine umgedrehte Langbank wird parallel zur Hallenwand auf den Boden gelegt. (Der Schwebebalken wird mit dahinter gelegten Niedersprungmatten gegen Umkippen gesichert.)

Aufgabe:

Balanciere über den Balken.

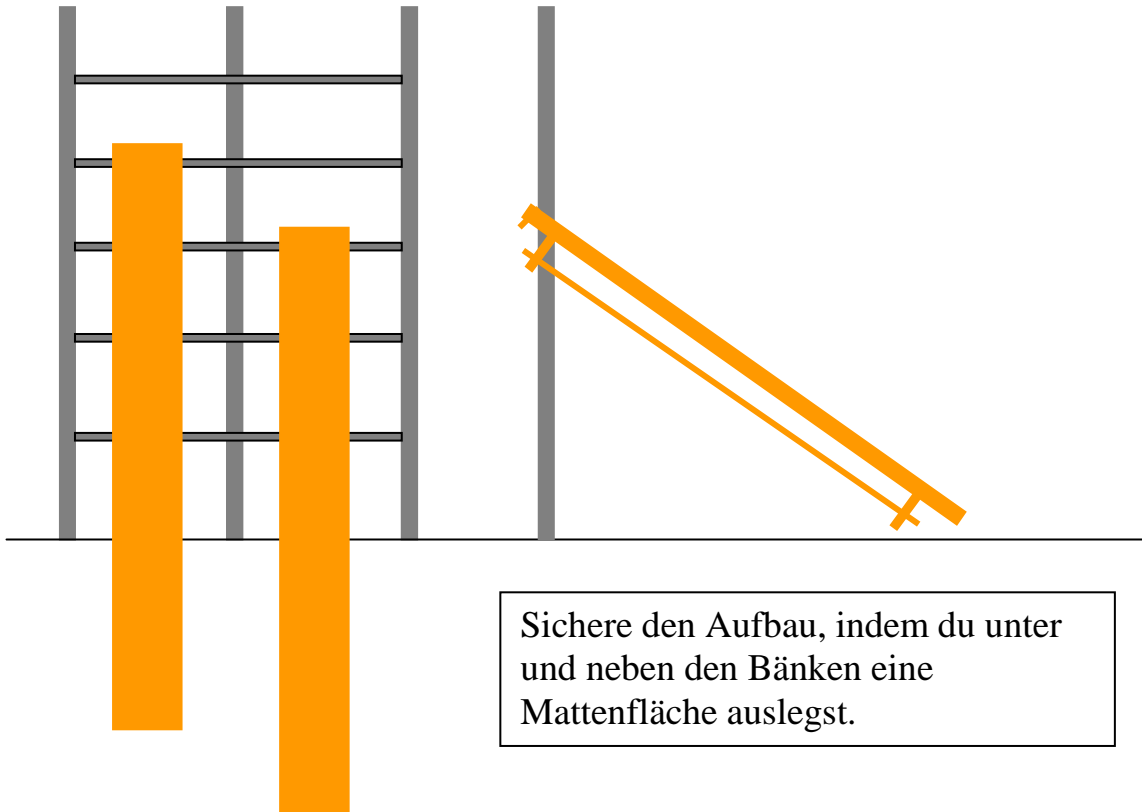
Variationen:

- Abstand Wand – Balken
- Körperhaltung zur Wand
- Balancieren mit / ohne Einsatz der Hände
- Schrittlänge verändern
- Schrittart verändern (Nachstellschritte, Füße vorne / hinten kreuzen)
- Zwei Personen begegnen sich und wollen aneinander vorbei
- Veränderung der Höhe des Balkens über dem Boden (Absicherung durch Matten und / oder Sicherheitsstellung)

Arbeitskarte:

Erlernen der Reibungstechnik

Aufbau:



Sichere den Aufbau, indem du unter und neben den Bänken eine Mattenfläche auslegst.

Durchführung:

- Die Bank hinauf gehen, mit Einsatz der Hände. Dabei dienen die Hände nur zur Abstützung (nicht greifen!) auf der Bank. Die Hubarbeit leisten die Beine. Abklettern an der Sprossenwand.
- Die Bank hinauf gehen, ohne Einsatz der Hände. Abklettern an der Sprossenwand.

Beachte:

- Durch eine Steigerung der Steilheit der Bank kann man die Schwierigkeit steigern. Ändere die Bankstellung aber nur nach Absprache mit dem Lehrer!

Hinweise für den Lehrer:

Erlernen der Reibungstechnik

Ziel:

Die Schüler erlernen das Erklettern von geneigten grifflosen Platten (Reibungstechnik). Dabei sollen sie erfahren, dass ihr Körperschwerpunkt idealerweise über dem Standbein liegt.

Aufbau:

Der Aufbau muss gewährleisten, dass die Bänke nicht von der Sprosse, an der sie eingehängt sind, abrutschen können. Idealerweise verwendet man Bänke, die am Ende eine Einhängekante oder – haken haben. Stehen solche Bänke nicht zur Verfügung, kann man die Bänke mit Seilstücken an der Sprossenwand festbinden.

Durchführung:

➤ Die Einhängehöhe bestimmt die Neigung der Bänke. Nach dem Prinzip: *Vom Einfachen zum Schweren* wird die Steilheit variiert. Am Anfang sollte die Neigung so sein, dass jeder Schüler – wenn auch nach mehreren Versuchen – hinaufkommt.

Variationen:

- Beidhändig, einhändig, freihändig hinaufgehen.
- Schrittgröße verändern.
- Hohe Ferse, hängende Ferse.
- Körperschwerpunkt verändern und Ergebnis bewerten.
- Barfuss, Strümpfe

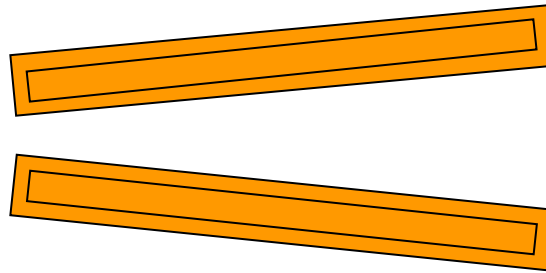
Sicherheitshinweise:

- Absicherung der Station mit einem darrunterliegendem Mattenteppich, auch hinter den Bankenden! Die Verwendung von Weichböden motiviert zum Abspringen und ist daher in der Regel nicht zu empfehlen.
- Abspringen von der Sprossenwand und das Hinunterlaufen über die Bänke verbieten.
- Verschraubungen / Befestigungen der Bänke / Knoten vorher und auch zwischendurch überprüfen.
- Befestigungen mit Seilstücken zwischendurch kontrollieren.

Arbeitskarte:

Erlernen des unbelasteten Antretens durch Verlagerung des Körperschwerpunktes (I)

Aufbau:



Jeweils zwei umgedrehte Langbänke werden nebeneinander gestellt. Der Abstand der Bänke zueinander ist abhängig von der Körpergröße der Übenden und vergrößert sich in Bewegungsrichtung. Bittet deshalb den Lehrer, die Bänke auszurichten. Die Bänke werden mit Gymnastik- oder Bergsportschellen gegen seitliches Wegrutschen gesichert.

Aufgabe:

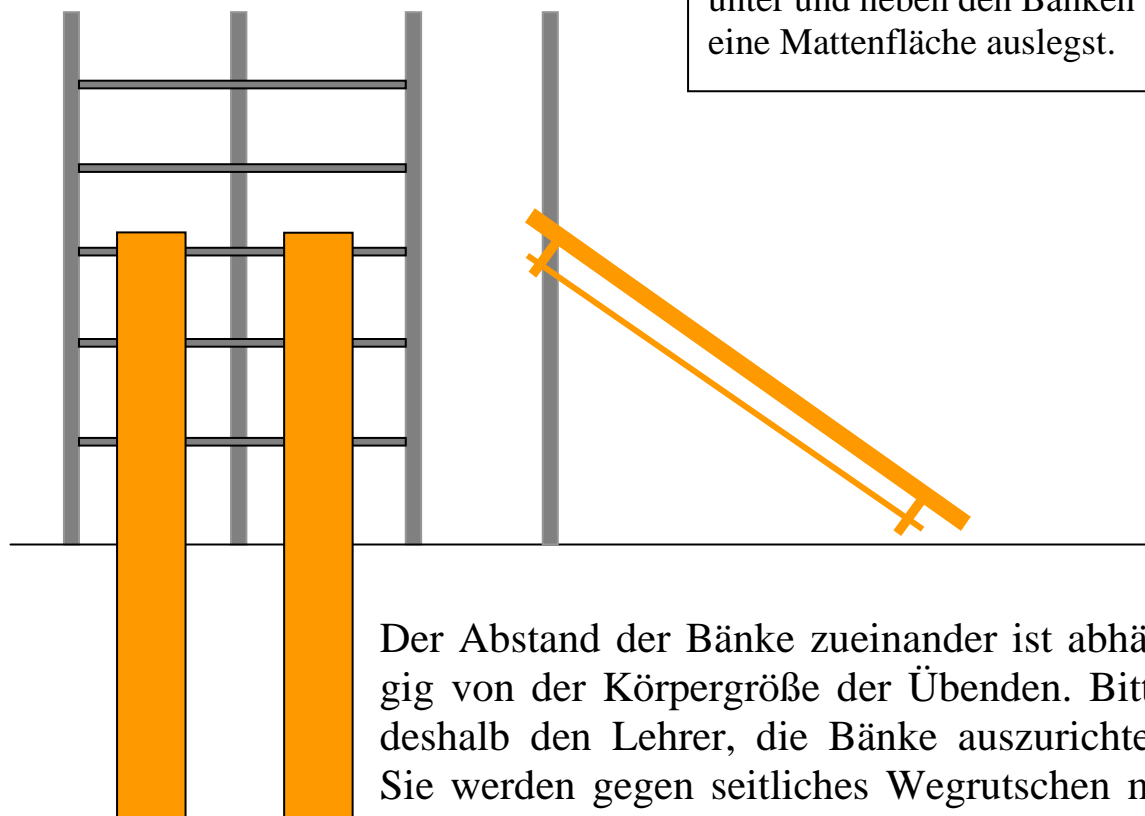
Stelle dich mit beiden Füßen auf ein Bankende. Setze einen Fuß ganz langsam auf die andere Bank. Verharre mit deinem Fuß 2 Sekunden senkrecht über der Bankstelle, auf die du deinen Fuß setzen willst, bevor du auftrittst. Verlagere nach dem Aufsetzen deinen Schwerpunkt so über den Fuß, dass du den anderen Fuß unbelastet weiter setzen kannst. Versuche möglichst viele kleine Schritte zu machen.

Bewege dich so auf den Bänken Schritt für Schritt nach vorne. Wer schafft den größten Bankabstand bei korrekter Ausführung?

Arbeitskarte:

Erlernen des unbelasteten Antretens durch Verlagerung des Körperschwerpunktes (II)

Aufbau:



Der Abstand der Bänke zueinander ist abhängig von der Körpergröße der Übenden. Bittet deshalb den Lehrer, die Bänke auszurichten. Sie werden gegen seitliches Wegrutschen mit Seilen gesichert.

Aufgabe:

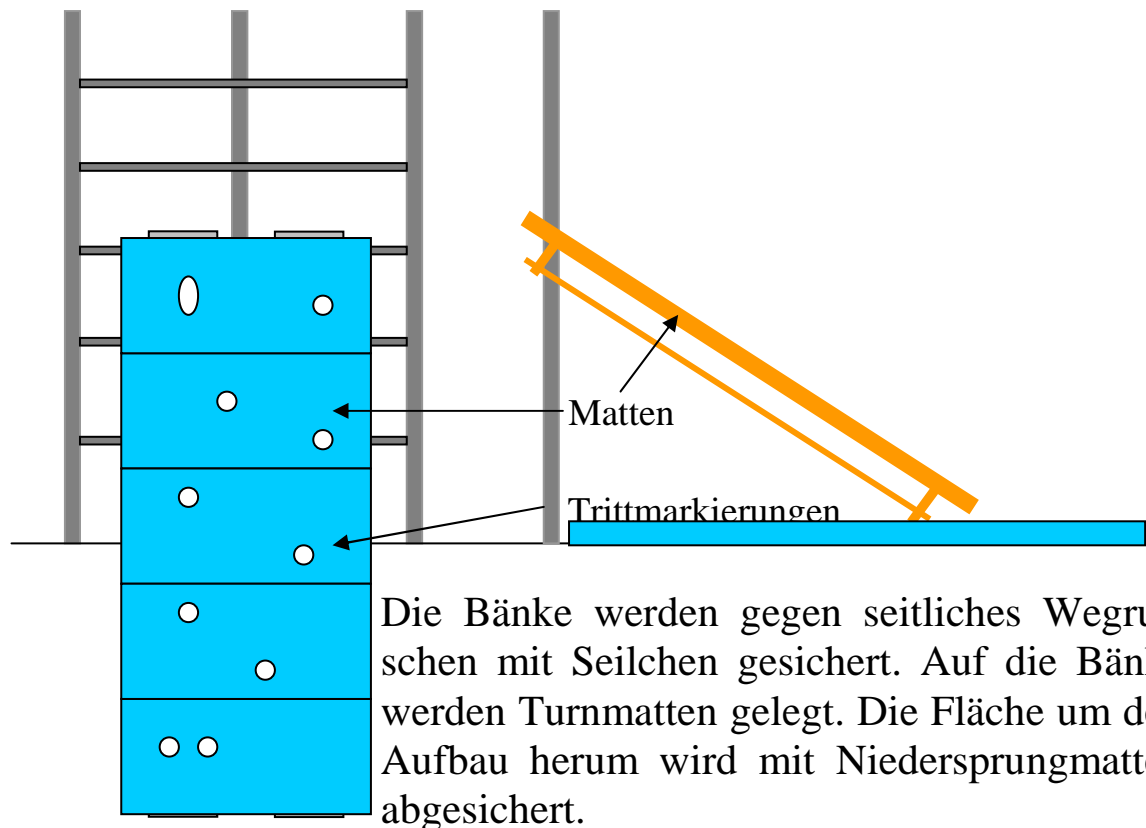
Stelle dich mit beiden Füßen auf ein Bankende. Setze einen Fuß ganz langsam auf die andere Bank. Verharre mit deinem Fuß 2 Sekunden über der Bank, bevor du ihn aufsetzt. Verlagere nach dem Aufsetzen deinen Schwerpunkt so über den Fuß, dass du den anderen Fuß unbelastet weiter setzen kannst.

Bewege dich so auf den Bänken Schritt für Schritt nach oben und steige über die Sprossenwand wieder ab.

Arbeitskarte:

Erlernen des unbelasteten Antretens durch Verlagerung des Körperschwerpunktes (III)

Aufbau:



Aufgabe:

Stelle dich mit beiden Füßen auf die unten eingezeichneten, nebeneinanderliegenden Tritte. Setze einen Fuß ganz langsam auf die nächste Trittmarkierung. Verharre mit deinem Fuß 2 Sekunden über der Markierung, bevor du ihn aufsetzt. Verlagere nach dem Aufsetzen deinen Schwerpunkt so über den Fuß, dass du den anderen Fuß unbelastet weiter setzen kannst.

Bewege dich so auf den Bänken Schritt für Schritt nach oben und steige über die Sprossenwand wieder ab.

Hinweise für den Lehrer:

Erlernen des unbelasteten Antretens durch Verlagerung des Körperschwerpunktes (I/II/III)

Ziel:

Beim Klettern ist es häufig wichtig, seinen Körperschwerpunkt so auf ein Bein, das Standbein, zu verlagern, dass das andere Bein unbelastet umgesetzt werden kann.

- Bei der Station I wird die Komplexität der Bewegung erhöht, indem der Abstand der Auftrittsflächen vergrößert wird.
- Bei der Station II wird die Komplexität der Bewegung erhöht, indem zusätzlich zu der Schwerpunktverlagerung zur Seite noch die Schwerpunktverlagerung nach vorne/hinten beachtet werden muss.
- Bei der Station III kann zusätzlich noch zur Veränderung der Neigung die gewünschte Trittkombination, durch Aufzeichnen der Fußstellung mit Kreide auf den Matten, vorgegeben werden. Differenzierungsmöglichkeiten ergeben sich durch verschiedenfarbige Kreide. Dieser Geräteaufbau kommt insbesondere jüngeren und ängstlicheren Schülern entgegen.

Aufbau:

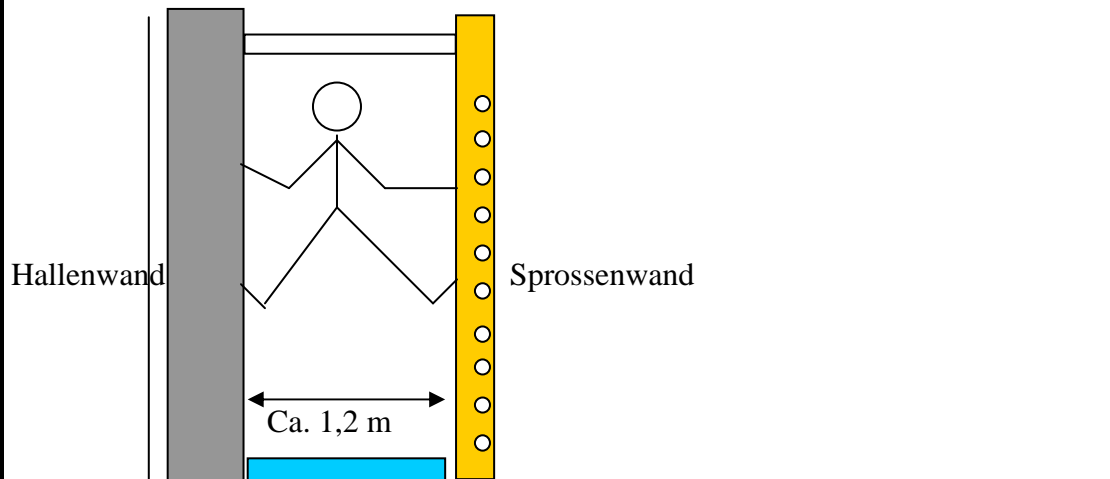
Der Aufbau muss gewährleisten, dass die Bänke nicht von der Sprosse, an der sie eingehängt sind, abrutschen können. Idealerweise verwendet man Bänke, die am Ende eine Einhängekante oder -haken haben. Stehen solche Bänke nicht zur Verfügung, kann man die Bänke mit Seilchen an der Sprossenwand festbinden. Da die Bänke auch seitlich belastet werden, besonders bei unerfahrenen Übenden, müssen sie gegen seitliches Wegrutschen durch Zusammenbinden gesichert werden.

Sicherheitshinweise:

- Absicherung der Station mit einem darrunterliegenden Mattenteppich, auch hinter den Bankenden! Die Verwendung von Weichböden motiviert zum Abspringen und ist daher in der Regel nicht zu empfehlen.
- Abspringen von der Sprossenwand und das Hinunterlaufen über die Bänke verbieten.
- Verschraubungen / Befestigungen der Bänke / Knoten überprüfen.

Arbeitskarte:

Entlastung eines Beines durch gleichseitiges oder gegengleiches Stützen der Arme (I)



Aufgabe:

Steige zwischen herausgezogener Sprossenwand und Turnhallenwand aufwärts. Dabei darfst du mit dem linken Bein und dem linken Arm Kontakt zur Wand haben, mit dem rechten Bein und dem rechten Arm Kontakt zur Sprossenwand.

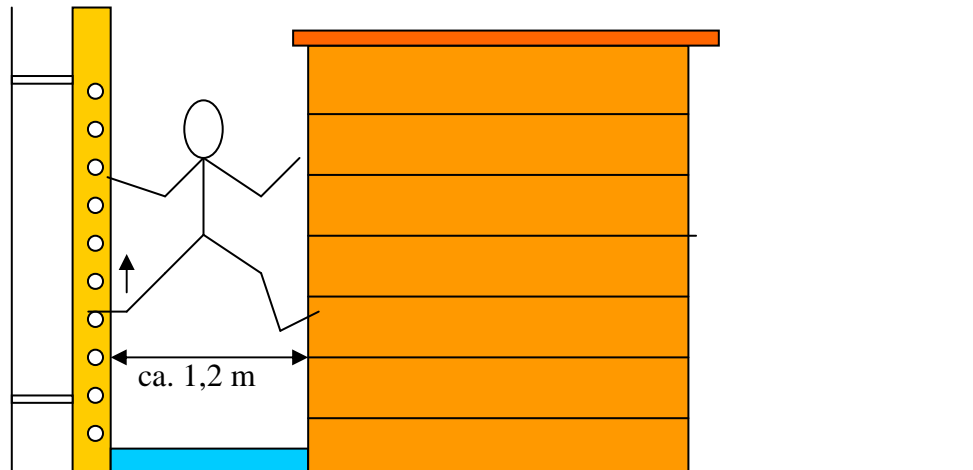
Die Sprossen der Sprossenwand dürfen nicht zum Greifen benutzt werden.

Hinweis:

Ein Bein kann alternativ zu einer Schwerpunktverlagerung beim Anheben entlastet werden, wenn der gleichseitige oder gegengleiche Arm stützt.

Arbeitskarte:

Entlastung eines Beines durch gleichseitiges oder gegengleiches Stützen der Arme (II)



Aufgabe:

Steige zwischen Kasten und Sprossenwand aufwärts. Dabei darfst du mit dem linken Bein und dem linken Arm Kontakt zur Sprossenwand haben, mit dem rechten Bein und dem rechten Arm Kontakt zum Kasten. Die Hände werden nur zum Stützen benutzt, nicht aber zum Greifen.

Hinweis:

Ein Bein kann alternativ zu einer Schwerpunktverlagerung beim Anheben entlastet werden, wenn der gleichseitige Arm oder beide Arme stützen.

Hinweise für den Lehrer:

Entlastung eines Beines durch gleichseitiges oder gegengleiches Stützen der Arme (I / II)

Ziel:

Die Schüler sollen lernen, dass durch Stützen der Arme ein Bein unbelastet umgesetzt werden kann. Durch den Geräteaufbau ist die beabsichtigte Entlastung durch Stützen der Arme zwingend vorgegeben. Eine Entlastung durch Verlagerung des Körperschwerpunktes ist nicht möglich.

Aufbau:

Der Aufbau II kann gewählt werden, wenn Sprossenwand oder Leiter nicht von der Wand wegziehbar sind bzw. der Abstand für die Übenden ungeeignet ist. Da die in den Turnhallen vorhandenen Kästen für die notwendige Aufbauhöhe nicht ausgelegt sind, müssen diese gegen Umstürzen gesichert werden. Dazu wird ein Seil an beiden Seiten durch die Griffaussparungen des untersten und obersten Kastenteils gezogen und möglichst stramm verknotet. Ein seitliches Umstürzen des Kastens kann verhindert werden, indem man zwei Kästen (Pferde, Böcke) seitlich an den Kasten stellt. Ein Seil zwischen Kastenunterteil und Sprossenwand verhindert das Wegrutschen des Kastens bei Belastung. Möglich ist auch der Aufbau ohne Sprossenwand, d. h. die Schüler stützen und treten gegen Hallenwand und Kasten.

Durchführung:

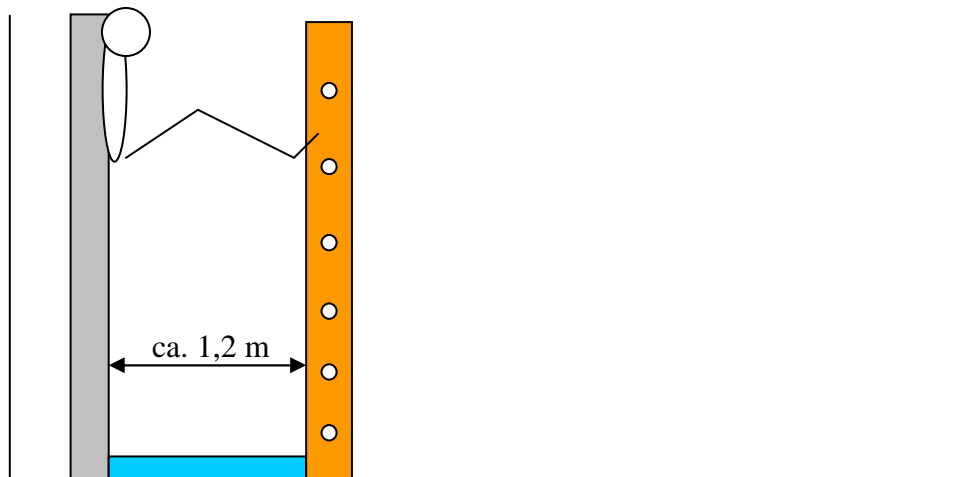
- Bei Geräteaufbau I steigen die Schüler zwischen vorgezogener Sprossen- und Hallenwand aufwärts und klettern an der Sprossenwand wieder hinunter.
- Bei Geräteaufbau II steigen die Schüler zwischen Kasten- und Sprossenwand aufwärts und klettern an der Sprossenwand hinunter.

Hinweise:

- Das Greifen der Sprossen bzw. der Griffaussparungen des Kastens sollte untersagt werden, da dies die Anwendung der gewünschten Technik verhindert.
- Das Seil, das den Kasten zusammenhält, muss regelmäßig auf festen Sitz überprüft werden.
- Bei dieser Übung wird der Kasten einer bei der Konstruktion nicht berücksichtigten Belastung unterzogen. Daher ist besonders auf den ordnungsgemäßen Zustand aller Kanthölzer zu achten, die die Kastenteile arretieren. Es können nur Kastenteile gleicher Größe kombiniert werden, die eng aufeinander passen.

Arbeitskarte:

Erlernen der Kamintechnik (I)



Aufgabe:

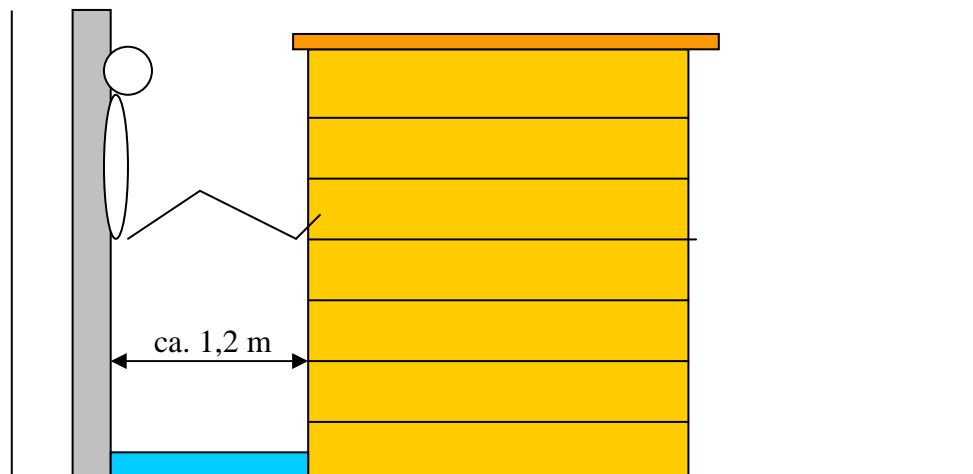
Stelle dich zwischen Wand und herausgezogener Sprossenwand mit dem Rücken zur Wand. Versuche in dieser Position Höhe zu gewinnen. Entwickle dazu verschiedene Bewegungsabläufe.

Tipp:

Versuche einen Gegendruck zwischen den Beinen an der Sprossenwand und dem Rücken an der Wand aufzubauen.

Arbeitskarte:

Erlernen der Kamintechnik (II)



Ein aufgestockter Kasten wird im rechten Winkel zur Hallenwand aufgestellt. Der Abstand hängt von der Größe der Übenden ab. Damit der Kasten nicht in Längsrichtung verrutschen kann und sich auch nicht bei Belastung in seine Einzelteile zerlegt, wird er mit Seilen an der Hallenwand an geeigneten Befestigungspunkten (z. B. Stützpfiler) gesichert. Zusätzlich wird ein Seil durch die Griffaussparungen des untersten und obersten Kastenteils gezogen und möglichst stramm verknotet. Ein seitliches Umstürzen des Kastens kann verhindert werden, indem man zwei Kästen (Pferde, Böcke) seitlich an den Kasten stellt.

Aufgabe:

Stelle dich zwischen Hallenwand und Kasten mit dem Rücken zur Wand. Versuche in dieser Position Höhe zu gewinnen. Entwickle dazu verschiedene Bewegungsabläufe.

Tipp:

Versuche einen Gegendruck zwischen den Beinen an dem Kasten und dem Rücken an der Wand aufzubauen.

Hinweise für den Lehrer:

Erlernen der Kamintechnik (I / II)

Ziel:

Die Schüler sollen eigenständig eine Technik entwickeln, um in der Gasse zwischen den Wänden Höhe zu gewinnen. Bei korrekter Ausgangsposition kann dabei eine Gegendrucktechnik entwickelt werden, bei der Rücken und Arme den Druck auf die Wand übertragen und die Füße an der Sprossenwand (I) bzw. dem Kasten (II) dagegen arbeiten.

Aufbau:

Der Aufbau I ist sehr schnell aufgebaut, bedingt aber, dass die Sprossenwand sicher am Boden gegen Wegklappen verankert werden kann. Dies ist deshalb problematisch, da beim Aufbauen des Gegendruckes Belastungen auftreten können, für die Sprossenwände eigentlich nicht konzipiert sind. (Die vorgesehene Belastungsrichtung ist senkrecht nach unten.) Ein weiterer Nachteil ist, dass bei diesem Aufbau der Abstand nicht auf die Körpergröße der Übenden abgestimmt werden kann.

Der Aufbau II erfordert einen größeren Material- und Zeitaufwand, kann aber besser auf die Übenden abgestimmt werden. Nicht ganz einfach ist die sichere Befestigung des Kastens gegen Wegrutschen und „Zerlegen“.

Durchführung:

- Die Schüler können, wie als Aufgabe auf den Arbeitskarten vorgeschlagen, eigene Techniken entwickeln.
- Der Lehrer hat aber auch die Möglichkeit, durch Vormachen oder in Form von Bildern oder Zeichnungen eine erwartete Bewegungsausführung zu initiieren.

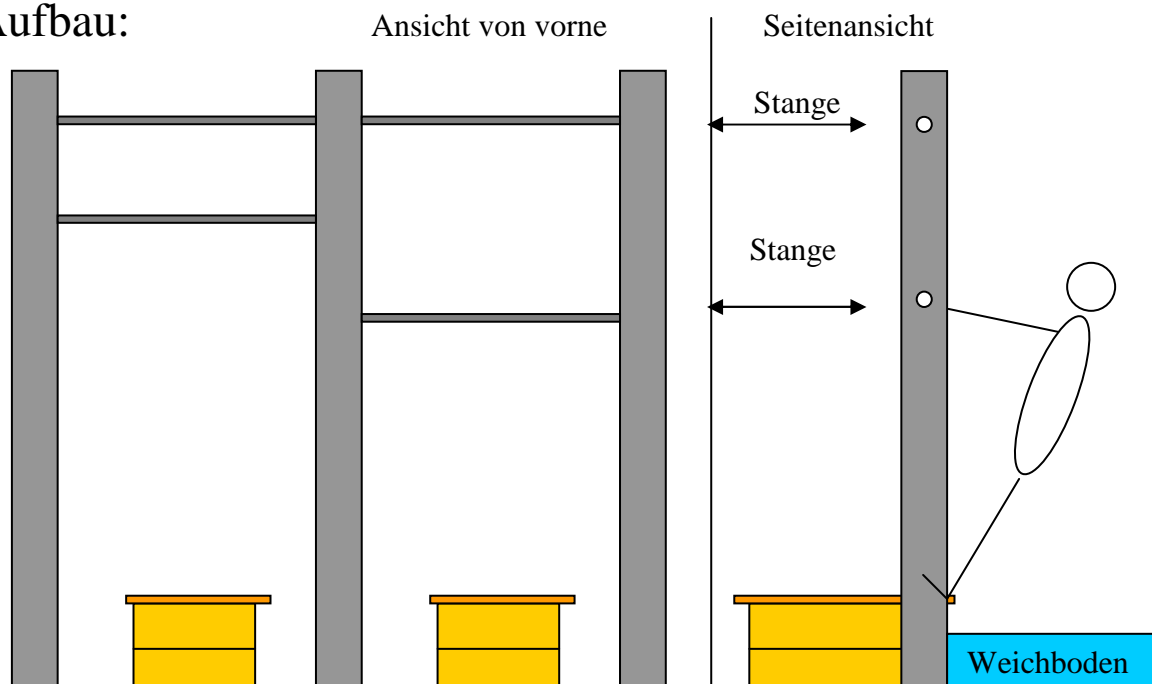
Sicherheitshinweise:

- Bei dieser Übung wird der Kasten einer bei der Konstruktion nicht berücksichtigten Belastung unterzogen. Daher ist besonders auf den ordnungsgemäßen Zustand aller Kanthölzer zu achten, die die Kastenteile arretieren. Es können nur Kastenteile gleicher Größe kombiniert werden, die eng aufeinander passen.

Arbeitskarte:

Dynamisches Umgreifen im „Toten Punkt“ (I)

Aufbau:



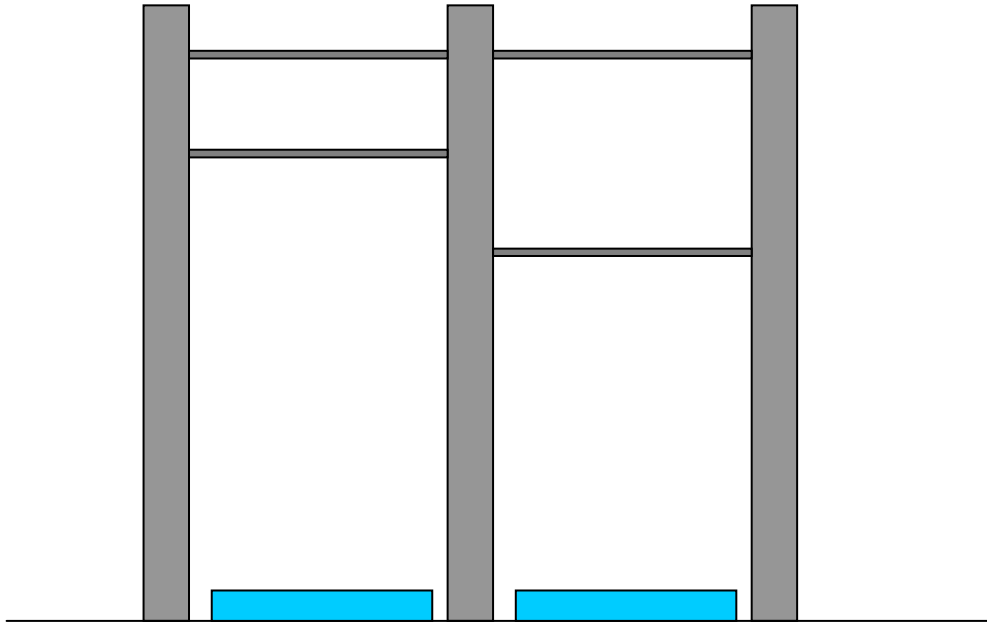
Baue zwei Hochrecks auf. Die obere Stange wird in der höchsten (vorgesehenen) Stellung befestigt. Die darunter angebrachte Stange hat einen Abstand von ca. 20 cm bzw. 40 cm. Unter das Reck wird ein Kasten gestellt. Die Kastenhöhe wird so gewählt, dass die obere Reckstange mit den Händen, aus dem Stand auf dem Kasten, gerade gegriffen werden kann. Das Wegrutschen des Kastens kann durch davor gelegte Niedersprungmatten verhindert werden.

Aufgabe:

Umfasse die untere Reckstange mit beiden Händen (Rücken zum Weichboden) im Ristgriff. Die Arme und Beine sind dabei gestreckt, die Füße befinden sich auf dem Kasten. Beschleunige den Oberkörper durch Beugen der Arme zur Reckstange (Beine bleiben gestreckt!). Löse die Hände kurz bevor der Körper wieder zurück fällt („Toter Punkt“) und greife gleichzeitig mit beiden Händen an die obere Stange um. Zur Sicherheit steht ein Mitschüler hinter dem Übenden, um ihn am Rücken abzustützen, falls er die obere Stange nicht erreicht bzw. festhalten kann.

Arbeitskarte:

Dynamisches Umgreifen im „Toten Punkt“ (II)



Aufbau:

Baue zwei Hochrecks auf. Die obere Stange wird in der höchsten (vorgesehenen) Stellung befestigt. Die darunter angebrachte Stange hat einen Abstand von ca. 20 cm bzw. 40 cm. Die Anlage wird mit Niedersprungmatten abgesichert.

Aufgabe:

Umfasse die untere Reckstange im Ristgriff. Beschleunige deinen Körper durch einen dynamischen Klimmzug nach oben und greife im höchsten Punkt („Toter Punkt“) an die obere Stange um. Das Umgreifen kann einarmig oder beidarmig erfolgen.

Sicherheitshinweis:

- Bei der Übungsausführung sollte der Körper ruhig hängen und nicht schwingen.

Hinweise für den Lehrer:

Dynamisches Umgreifen im „Toten Punkt“ (I / II)

Ziel:

Die Schüler erfahren das richtige Timing für das Umgreifen im sog. „toten Punkt“ (deadpoint). Während die Ausführung der Zielübung bei dem Aufbau II gute konditionelle Fähigkeiten voraussetzt und demgemäss nur von einem Teil der Schüler geleistet werden kann, ist die korrekte Ausführung bei Aufbau I von fast allen Schülern leistbar. Diese Bewegungsausführung mit Fußunterstützung hat auch eine größere Relevanz für das Klettern der Schüler. Das dynamische Umgreifen aus dem freien Hängen ohne Fußunterstützung kommt beim Klettern eher selten vor.

Aufbau:

Die Aufbauten sind entsprechend der Zeichnungen unproblematisch zu erstellen. Bei Aufbau I kann die jeweils untere Reckstange durch ein gespanntes Kletterseil ersetzt werden, wenn nicht genügend Reckstangen zur Verfügung stehen.

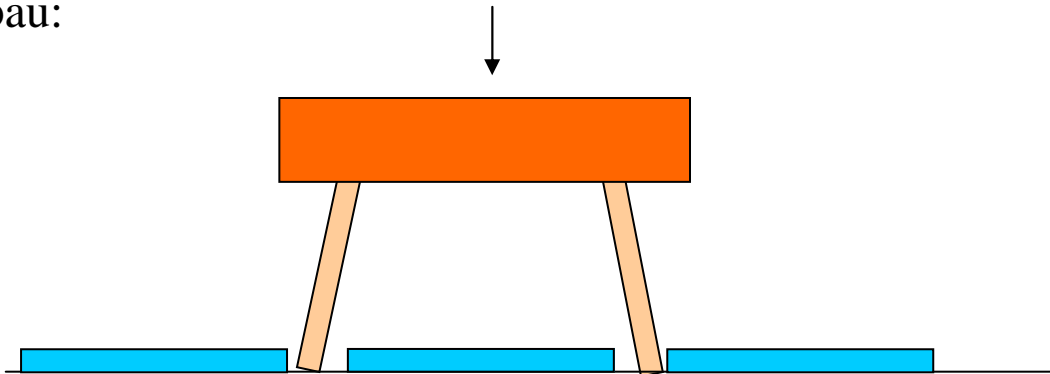
Sicherheitshinweise:

Bei dem dynamischen Umgreifen aus der Hangposition sollte der Körper ruhig hängen und nicht schwingen, um Verletzungen im Armbereich zu vermeiden.

Arbeitskarte:

Klettern von Dächern (I)

Aufbau:



Aufgabe:

Setze oder hocke dich so mittig unter das Pferd, dass du mit den Händen die Stützfläche auf dem Pferd erreichen kannst. Versuche aus dieser Lage auf das Pferd zu klettern.

Variationen:

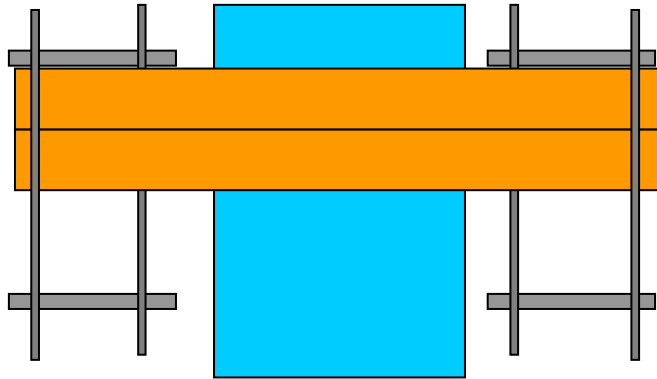
- Beim Erklettern des Pferdes dürfen die Standfüße des Pferdes nicht benutzt werden.
- Setze dich mittig auf das Pferd und klettere unter dem Pferd hindurch auf der anderen Seite wieder hoch, ohne dabei den Boden zu berühren.
- Umrunde das Pferd in Längsrichtung ohne den Boden zu berühren.

Zur Erleichterung können bei allen Übungen die Pauschen montiert werden.

Arbeitskarte:

Klettern von Dächern (II)

Aufbau:



Zwei oder drei Langbänke werden wie oben dargestellt – mit der Sitzfläche nach oben - auf zwei Parallelbarren gelegt und mit Seilen sicher befestigt (nicht ganz einfach!). Um eingeklemmte Finger zu vermeiden, darf zwischen den Bänken kein Spalt frei bleiben. Unter die Bänke wird ein Weichboden gelegt.

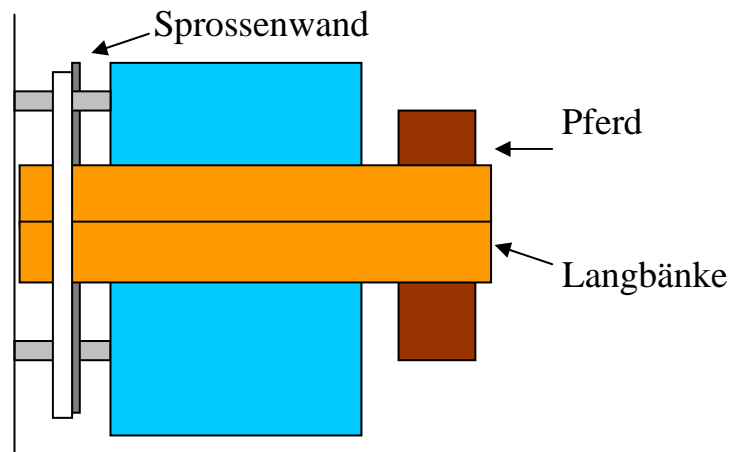
Aufgabe:

Setze dich auf den Weichboden und ergreife eine außenliegende Bankkante. Versuche auf die Bankoberfläche zu klettern, ohne dich vom Boden abzustößeln.

Arbeitskarte:

Klettern von Dächern (III)

Aufbau:



Zwei oder drei Langbänke werden an der einen Seite zwischen zwei Sprossen der Sprossenwand geschoben und auf der anderen Seite auf ein Pferd aufgelegt und mit Seilen sicher befestigt. Parallel zur Sprossenwand wird ein Kasten gestellt (nicht eingezeichnet), auf dem die Bänke stehen. Um eingeklemmte Finger zu vermeiden, darf zwischen den Bänken kein Spalt frei bleiben. Unter die Bänke wird ein intakter Weichboden gelegt.

Aufgabe:

Setze dich auf den Weichboden und ergreife eine Bankkante. Versuche auf die Bänke zu klettern, ohne dich vom Boden abzustößeln.

Hinweise für den Lehrer:

Klettern von Dächern (I / II / III)

Ziel:

Ziel dieser Übungen ist das Erlernen von Dachklettertechniken. Erfahrungsgemäß gelingt es den Schülern selbständig Bewegungsabläufe zu entwickeln, die zum Ziel führen. Sollte dieses Verfahren wenig erfolgreich sein oder sollen bestimmte Techniken (zusätzlich) erlernt werden, können Bewegungsabläufe erklärt, demonstriert oder in Form von Bildern oder Zeichnungen vorgegeben werden.

Aufbau:

- Der Aufbau I hat den Vorteil, dass er schnell und mit wenig Materialaufwand erstellt werden kann und außerdem viele Variationen ermöglicht.
- Bei dem Aufbau II ist es schwierig, die Bänke so zu fixieren, dass bei Zugbelastung ein Aufkanten erfolgreich vermieden wird. Um die Holme zu entlasten und den Aufbau zu stabilisieren sollten die Bänke nicht mittig auf den Barren gelegt werden, sondern möglichst weit zu den Holmstützen verschoben werden. Auch sollten durch unter die Holme gestellte Kästen, Böcke, ..., die Holme entlastet werden.
- Bei Aufbau III hat die Sprossenwand die Funktion, das Umkippen der Bänke zu verhindern. Idealerweise wird die Kastenhöhe so gewählt, dass sich die Bankoberseite direkt unter einer Sprosse befindet.
- Bei den Aufbauten II und III besteht die Möglichkeit, bestimmte Techniken zu erzwingen bzw. zu ermöglichen. Werden z. B. drei oder vier Bänke parallel verwendet, können die Übenden nicht mehr über die Bänke hinweg an die hintere Kante greifen und sind somit auf Stützgriffe angewiesen.

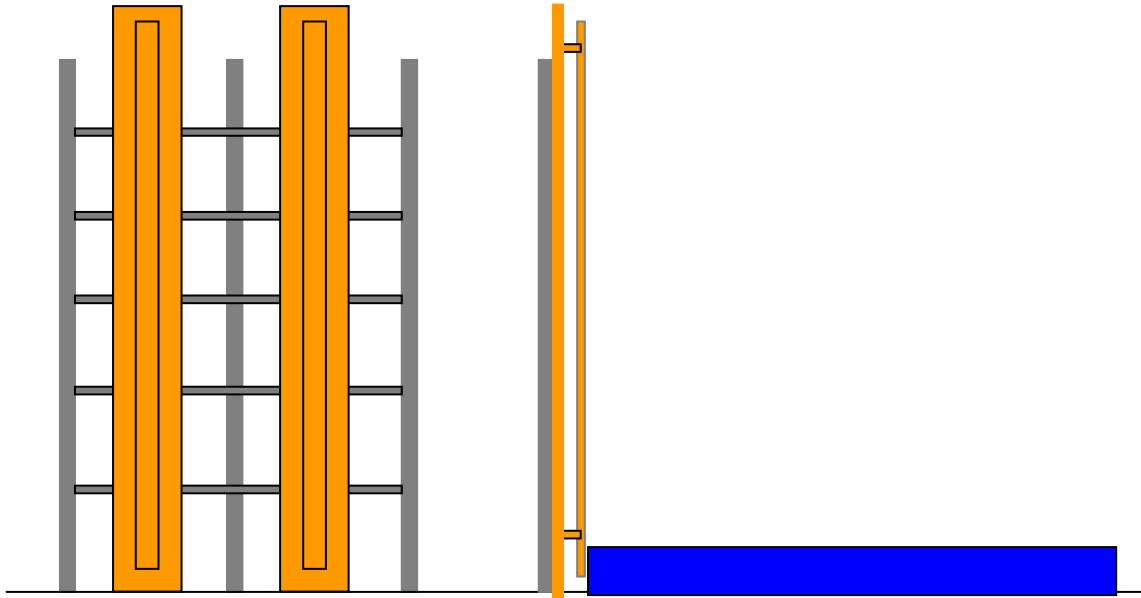
Sicherheitshinweise:

- Bei den Aufbauten, bei denen zwei oder mehrere Bänke parallel verwendet werden, müssen diese so miteinander befestigt werden, dass zwischen ihnen kein Spalt möglich ist, in den die Übenden mit den Fingern geraten können.
- Bänke unbedingt auf ordnungsgemäßen Zustand (Schrauben!) untersuchen.
- Nur intakte Weichböden verwenden, die im Falle eines Sturzes eine gefahrlose Landung gewährleisten.
- Werden die Aufbauten sehr hoch gewählt, sollten zusätzliche Sicherheitsstellungen gefährliche Landungen ausschließen.

Arbeitskarte:

Erlernen der Gegendrucktechnik „Piazen“ I

Aufbau:



Eine Langbank wird mit Reepschnüren oder Schlauchbändern an der Sprossenwand sicher fixiert. Dabei werden die Bänder auch um die gesamte Bank geführt.

Aufgabe:

Baue zwischen den Füßen, die auf die Unterseite der Sitzfläche gestellt werden und den Händen, die sich an den schmalen Balken der Bank festhalten einen Gegendruck auf, durch den du durch Höhersetzen von Händen und Füßen aufwärts kletterst. Versuche eine möglichst kraftsparende Technik zu entwickeln. Klettere an der Sprossenwand wieder hinunter.

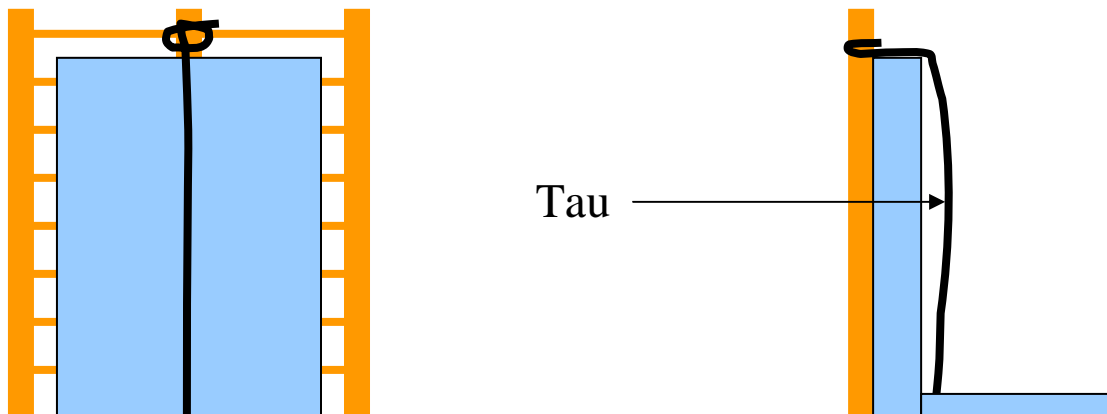
Sicherheitshinweise:

- Die Schrauben, die die Bank zusammenhalten, müssen unbedingt auf Vollständigkeit und festen Sitz überprüft werden!
- Die Bänder, die auch um den schmalen Balken der Bank gebunden werden, sollten nur in Höhe der „Bankfüße“ befestigt werden, um ein Hängen bleiben der Übenden zu vermeiden.
- Eine Sicherheitsstellung befindet sich hinter dem Übenden um gefährliche Stürze zu verhindern.
- Die maximale Kletterhöhe sollte begrenzt werden (Markierung).

Arbeitskarte:

Erlernen der Gegendrucktechnik „Piazen“ II

Aufbau:



Eine Niedersprungmatte (Weichbodenmatte) wird mit Reepschnüren oder Schlauchbändern an der Sprossenwand stramm fixiert. Am mittleren Sprossenwandbalken wird oben ein dickes Klettertau befestigt.

Aufgabe:

Klettere mit Hilfe des Taus auf die Weichbodenmatte. Versuche eine möglichst kraftsparende Technik zu entwickeln. Klettere an der Sprossenwand wieder hinunter.

Sicherheitshinweise:

- Steht kein Tau zur Verfügung kann als Kletterhilfe auch ein Kletterseil (doppelt genommen) verwendet werden. Aufgrund der Verbrennungsgefahr dürfen die Schüler nicht an dem Seil hinunterrutschen.
- Das Seil muss so befestigt werden, dass es nicht nach oben abgezogen werden kann.
- Vor die senkrechte Niedersprungmatte werden Weichbodenmatten gelegt.

Hinweise für den Lehrer:

Erlernen der Gegendrucktechnik „Piazen“

Ziel:

Ziel dieser Übungen ist das Erlernen von Gegendrucktechniken. Erfahrungsgemäß gelingt es den Schülern selbständig Bewegungsabläufe zu entwickeln, die zum Ziel führen. Sollte dieses Verfahren wenig erfolgreich sein oder sollen bestimmte Techniken (zusätzlich) erlernt werden, können Bewegungsabläufe erklärt, demonstriert oder in Form von Bildern oder Zeichnungen vorgegeben werden.

Aufbau:

- Der Aufbau I hat den Vorteil, dass er schnell zur gewünschten Zieltechnik führt. Voraussetzung für einen sicheren Geräteaufbau ist, dass die Aufbauenden kräftemäßig in der Lage sind die Bank aufzurichten. Es ist unbedingt darauf zu achten, dass die Sprossenwand fest verankert und intakt ist. Die Befestigung mit den Seilstücken sollte möglichst stramm erfolgen, als Knoten können Achter oder Sackstich verwendet werden.
- Bei dem Aufbau II erfolgt die Schulung der Zieltechnik weniger effektiv. Sie beschränkt sich darauf, dass die Übenden erfahren, dass wenn sie mit gestreckten Beinen, die in etwa rechtwinklig zur Matte gesetzt werden, am kraftsparensten nach oben kommen.

Sicherheitshinweise:

- Bänke unbedingt auf ordnungsgemäßen Zustand (Schrauben!) untersuchen.
- Nur intakte Weichböden verwenden, die im Falle eines Sturzes eine gefahrlose Landung gewährleisten.
- Es ist unbedingt darauf zu achten, dass die Befestigung der Sprossenwand intakt ist. Die Erstellung des Aufbaues an einer ausgeklappten Sprossenwand ist zu unsicher.
- Werden die Aufbauten sehr hoch gewählt, sollten zusätzliche Sicherheitsstellungen gefährliche Landungen ausschließen.

Änderungen Kletterordner

117	Der Aufbau Klettern von Dächern (II) gehört zu Klettern von Dächern (III). Das Bild zu (II) fehlt
117	Text Kletter von Dächern (II) neu überarbeitet
117	Lehrerhinweise überarbeitet