

Einbettung von Klettern in die bestehenden Rahmen und Curricular

Die hier beschriebenen Inhalte basieren auf der „Organisation des Schulsports“ aus dem [Amtsblatt 05/2014 \(S. 252ff.\)](#), dem „[Lehrplan für Sport/ Realschule](#)“ für die Unterrichtsausgestaltung und dem [Kerncurriculum/ Sekundarstufe I](#) des Hessischen Kultusministerium.

Aus dem u.s. Schaubild (Abb. 1) gehen die Leitideen und Inhaltsfelder des Faches Sport hervor. Gerade die Inhaltsfelder „Bewegung an Geräten“ und „Den Körper trainieren, die Fitness verbessern“ sind Bereiche, die durch das Klettern in hervorragender Weise bearbeitet werden können.



Abbildung 1

Weiterhin bietet das Klettern, neben Körperwahrnehmung und Soziale Interaktion, sehr viele Bereiche, in denen die Leitidee „Wagnis“ berührt wird. So sollen die Schülerinnen und Schüler Wagnisse eingehen, um ihre eigenen Grenzen zu erfahren bzw. zu überwinden (s.u.)

„Im Gegensatz zu den weithin durch Vollkasko-Mentalität geprägten Angeboten der Erlebnisindustrie können die Lernenden in selbstgesuchten Wagnissituationen selbstverantwortlich mit Unsicherheit und Angst umgehen. Der entscheidende Aspekt liegt im Sich-Vertrauen. Auf der Grundlage einer realistischen Selbsteinschätzung werden Gefahr und Unsicherheit akzeptiert und als Herausforderung angenommen. Ein solcher Prozess der Selbst-Anerkennung kann die Lernenden insbesondere bei ihren notwendigen Identitätsfindungsprozessen unterstützen...“

➔ Quelle Zitat Kerncurricular S. 16

Im Amtsblatt 05/2014 wird ab S. 252 die Organisation des Schulsports beschrieben. Das Klettern ist hierbei eingegliedert in den Bereich des „Außerschulischen Schulsports“ kann aber auch, sofern die sächlichen Voraussetzungen gegeben sind, im regulären Sportunterricht und Wahlpflichtunterricht angeboten werden.

Klettern eignete sich hierbei für alle Jahrgangsstufen und kann je nach Ausgestaltung einen Schwerpunkt sowohl auf der sportlichen Leistung als auch auf den sozialen Aspekten haben (s.u.).

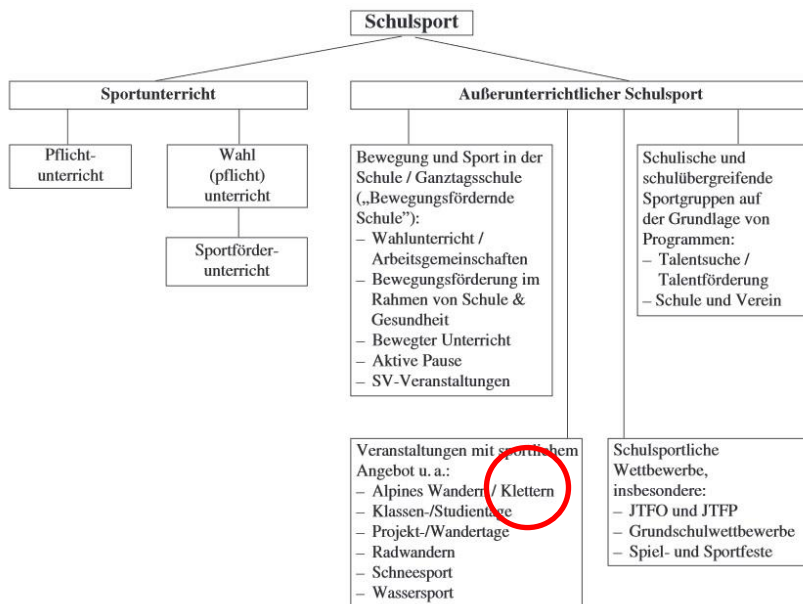


Abbildung 2, Organisation des Schulsports, Amtsblatt 05/2014 S. 252

[Beispiele für Andockpunkte/ Bewegungsfelder am Lehrplan für Sport \(Realschule\)](#)

Kap. 2.2.1. Die Bewegungsfelder

Bewegung an und mit Geräten, S. 9-10

Kap. 2.2.1.3. Bewegung an und mit Geräten, S. 12

Kap. 2.2.1.8. Den Körper trainieren, die Fitness verbessern, S. 15

Kap. 2.2.1.8. Koordinative Fähigkeiten, S. 16

[Verbindliche Unterrichtsvorhaben](#)

Jahrgangsstufe 5/6

UV 2 Sich vielfältig bewegen – durch turnerische Grundelemente die Bewegungserfahrung erweitern

UV 7 Kräfte messen: schieben, ziehen, widerstehen, ausweichen / Vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen

UV 10 Lernen, die eigenen Bewegungen zu koordinieren

Jahrgangsstufe 7/8

UV 2 Erproben und meistern von als riskant empfundenen Bewegungssituationen

UV 5 Erproben und meistern von als riskant empfundenen Bewegungssituationen

Jahrgangsstufe 9/10

UV 2 Entwerfen und Gestalten einer Gerätekombination bzw. Gerätebahn oder einer Akrobatikauufführung

1.) Fortbildungen, Rechtliches und Lehrbefähigung

Sie benötigen immer die Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten und einen Qualifikationsnachweis für das Klettern an künstlichen Kletterwänden (Downloadbereich). Alle relevanten Vorschriften und Fortbildungsangebote finden Sie auf den Seiten des Hessischen Bildungsservers / Zentrale Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Landes:

Selbstverständlich können Sie auch bei uns Einführungsfortbildungen oder ein weiterführendes Fortbildungsportfolio erhalten.

Alle unsere Betreuer haben ein Ausbildungstraining auf Grundlage des mehrstufigen Ausbildungskonzeptes des Vereins „[Klever e.V.](#)“ mit Zertifikat abgeschlossen (s. Abb. 3).



Sollten Sie schon eine bestehende Kletter- oder Boulderwand haben (oder planen einen Bau) und möchten diese besser in ihren schulischen Rahmen und alltäglichen Unterricht einbauen, erarbeiten wir mit Ihnen ein Bausteinportfolio, welches auf Ihre eigenen Bedürfnisse zugeschnitten ist.

2.) Unterrichtsentwurf Klettern in der Schule mit Einbezug der Kletterhalle

KLETTERN 1 – EINFÜHRUNG UND SICHERHEITSBELEHRUNGEN/ KNOTENKUNDE

Dauer: 16 Schulstunden/ Beginn nach den Sommerferien/

Leistungsüberprüfung: Schriftlicher Test zu Sicherheitsaspekten, praktischer Test Klettern mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen

Stundenanzahl und Jahrgangstufe: 15 SuS der Jahrgangsstufe 10¹, wöchentlicher 3stündiger Unterricht im Bereich WPU 1

Sächliche Voraussetzungen: Boulderwand außen (L x B), Kletterwand außen (10 m Höhe, 6 m Breite, 3 Seile), ½ Turnhalle geblockt, Internetzugang

Fächerübergreifend:

Kompetenzen:

STUNDE	THEMA	UNTERRICHTSINHALT	Erläuterungen	Hinweise
1-3	Klettern als Trendsportart Erste Schritte an der Boulderwand	<ul style="list-style-type: none">• Besprechen der Vorkenntnisse und Begrifflichkeiten (Bouldern, Klettern usw.)• Den SuS wird der Aufbau (Griffarten, -arten) der Boulderwand erläutert. Danach sollen alle SuS von einer Seite zur anderen bouldern (möglichst ohne Bodenkontakt).• Als nächste Boulderübung sollen sich die SuS in zwei gleichgroße Gruppen aufteilen, dabei beginnt die eine Gruppe von links und die andere von rechts an zu bouldern. In der Mitte müssen die SuS eigenständig einen Weg finden „übereinander“ zu klettern ohne den Boden zu berühren.• Auswertungsgespräch und zeigen verschiedene Griffarten etc. (Untergriff, Hüfte an die Wand usw.)		

¹ Das Unterrichtsangebot befindet sich parallel zu den 2. Fremdsprachen und die SuS haben sich überwiegend nach dem Ausschlussprinzip (kein WPU Kochen, kein WPU Chemische Experimente, keine schriftlichen Arbeiten ect.) für den Kletter-/ Sportkurs entschieden oder wurden aufgrund von Schulwechsel usw. dem Kurs zugewiesen. Vorkenntnisse oder grundlegendes Interesse waren dadurch nur wenig ausgeprägt.

4-6	Führen und Folgen	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der verschiedenen Griffarten an der Boulderwand • Führen und Folgen: Den SuS werden die Augen verbunden und sie müssen nach bestimmten Farben blind bouldern. Dabei werden sie von einem Partner unterstützt, der Kommandos bzgl. der nächsten Griffe/ Tritte gibt (s.r.). • Hierbei kann auch variiert werden, indem man z.B. die SuS schon „weit“ vor der Boulderwand beginnen lässt. 	Für die Kommandos ist es hilfreich eine gemeinsame Kommunikationsbasis zu finden/ einzuführen. Wir haben uns darauf verständigt das Ziffernblatt einer Uhr zu verwenden und mit folgenden Beispielkommandos zu arbeiten: „Griff auf der rechten Seite auf 3 Uhr“	
7-9	Einführung (theoretischer Teil) in das Klettern an künstlichen Kletterwänden	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in das Klettern an künstlichen Kletterwänden. Beschreibung der Wand, Bedeutung und Benennung der Bestandteile (Griffe, Umlenker usw.) • Materialkunde (Gurte, Seile, Schuhwerk) • Trockenübung Erlernen der Knoten (Achter und Bulin), Partnerchecks • Handhabung der Sicherungsgeräte (Mega Jul und Eddy/ Marke Edelrid) 	Sicherungsgeräte (Halbautomaten) Partnercheck Achterknoten Doppelter Bulinknoten Jul ²	Kann in jedem Saal mit Internetzugang durchgeführt werden
10-12 ²	Einführung (praktischer Teil 1) in das Klettern an künstlichen Kletterwänden	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Theorie (bis sie sitzt!) • 3er Gruppen bilden (Klettern, Sicherung und Nachsicherung) • Besprechung der Fehlerkultur (Fehler ansprechen oder wegschauen/ Artikel DAV) • „Anklettern“ (Nachkontrolle bei jeder Klettergruppe; zunächst nur wenige Meter klettern und reinsetzen; SuS sollen ein Gefühl für das Klettern bzw. Sichern bekommen). 	Erst wenn die Theorie richtig sitzt, sollte mit dem aktiven Klettern begonnen werden!!!	Es bietet sich an mehrere Stationen (z.B. Knotenübungen, Materialkunde, DAV-Lehrvideos, Begrifflichkeiten/ Artikel DAV usw.)

² Gelb unterlegte Stunden bedeuten, dass man diese auch in anderen Sälen bzw. bei schlechtem Wetter innen durchführen kann.

13-15	Einführung (praktischer Teil 2) in das Klettern an künstlichen Kletterwänden	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Theorie (bis sie sitzt!) • 3er Gruppen bilden (Klettern, Sicherung und Nachsicherung) • Besprechung der Fehlerkultur (Fehler ansprechen oder wegschauen/ Artikel DAV) „Anklettern“ (Nachkontrolle bei jeder Klettergruppe; zunächst nur wenige Meter klettern und reinsetzen; SuS sollen ein Gefühl für das Klettern/bzw. Sichern bekommen) 		
16-18	Sturztraining/ Routenübungen	<ul style="list-style-type: none"> • 3er Gruppen und ab min. 5 m Höhe mit leichtem Sturztraining beginnen • Klettern bis zur individuellen max. Höhe • Ggf. Wiederholungen (s.o.) • Station Alternativunterricht planen³ • Kletter- und Bouldervideos nach eigenem Ermessen anschauen und für die Planung nutzen⁴ 	Technik Eindrehen (Beispiel) Für individuelle Problemstellungen (offene Tür usw.) sind zahlreiche Lehrvideos als Hilfestellung zur Verbesserung der Technik geeignet (s. Link oben und Fußnote 4)	Skript für Technikübungen und Beispielaufgaben finden Sie hier.
19-21	Klettern der vorhandenen Routen	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS sollen sich darauf konzentrieren die verschiedenen Routen (hier fünf Stück) einfarbig und nach eigenem Ermessen zu klettern und sich gegenseitig Tipps zu geben • Station Alternativunterricht planen • Kletter- und Bouldervideos nach eigenem Ermessen anschauen und für die Planung nutzen 		
2-24	<i>Puffer, Lernkontrolle</i>		Eine Lernkontrolle kann sich u.a. an den Inhalten des DAV-Kletterscheinen orientieren.	

³ Da nicht alle SuS gleichzeitig klettern können, sollten sie mit alternativen Beschäftigungsmöglichkeiten bedacht werden. Hierbei bietet sich an die SuS an der alternativen Unterrichtsgestaltung zu beteiligen. Im konkreten Fall mussten die SuS einmal die Kletterausflüge (Kletterhalle Bensheim, Studio Bloc Pfungstadt) und Unterrichtsvorschläge bei schlechtem Wetter in der Turnhalle mit konkreten Angaben (Zugverbindung, Kosten, Material, Organisation usw.) planen.

⁴ Über die Filterfunktion „Creativ Commons“ bei YouTube werden nur datenschutzrechtlich unbedenkliche Videos angezeigt und können für den Unterricht verwendet werden.

Nach dem ersten Besuch (Leistungsbewertung) in der Kletterhalle erfolgte ein zweiter Besuch (Februar) für spezielle Technikeinheiten mit den Trainern vom HighMoves-Team. Dabei wurde eine Stationseinheit erstellt, die die ver. Techniken abbildete und die Schülerinnen und Schüler an ihren eigenen Schwachstellen individuell üben konnten.

Beim dritten Besuch erfolgte wieder eine Leistungsbewertung, bei der die individuellen Lernfortschritte der Schülerinnen und Schüler ermittelt und die Abnahme für den DAV-Kletterschein gemacht wurde.



Die

Unterrichtseinheit ist als Muster zu verstehen, welches nach den eigenen Bedürfnissen abgewandelt werden kann. Gerne erstellen wir mit Ihnen eine eigne Unterrichtseinheit oder Jahresarbeitsplan, welche auf die Bedürfnisse Ihrer eigenen Lerngruppe zugeschnitten wird.

So kann u.a. eine Einheit für jüngere Jahrgangsstufen, nach speziellen sozialpädagogischen Aspekten oder mit dem Themenschwerpunkt Olympia eigens für Sie erstellt werden.