

2 Klettern

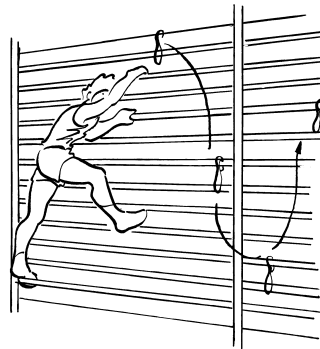
2.1 Der Kletterbewegung auf die Spur kommen

Kraftsparend klettern heisst: Körperschwerpunkt nahe bei der Unterstützungsfläche (Bauch an die Wand), sicher stehen und die Muskulatur spannen. Durch herausfordernde Bewegungsaufgaben werden die Schülerinnen und Schüler an das Klettern herangeführt.

Versuche, mit möglichst wenig Kraftaufwand zu klettern!

Kletterslalom: Die S klettern frei an der Sprossenwand oder an der Gitterleiter um Fähnchen oder Spielbänder herum. Freie oder vorgegebene Routenwahl.

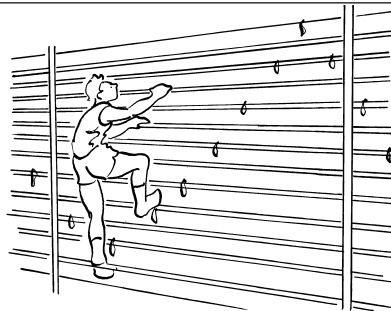
- Die S starten von beiden Seiten und probieren, möglichst geschickt aneinander vorbeizuklettern.
- Sie tauschen die Plätze durch Über-/Unterklettern.
- Sie klettern um jedes rote Spielband herum.
- Sie machen bei jedem blauen Band eine Drehung um die Längsachse.
- Sie halten sich nur mit zwei Fingern (evtl. sogar nur mit einem).
- Sie klettern mit Überkreuzen der Arme oder mit Überkreuzen der Beine.
- Wer schafft es, einen Slalom zu klettern und dabei nur eine Hand zu gebrauchen (die andere Hand hinter den Rücken halten)?



⚠ Gegenseitig Rücksicht nehmen!

Trittfolge: Eine Trittfolge wird mit Spielbändern oder Klebeband an der Sprossenwand vorgegeben. Auf den Tritten darf mit beiden Füßen abgestanden werden.

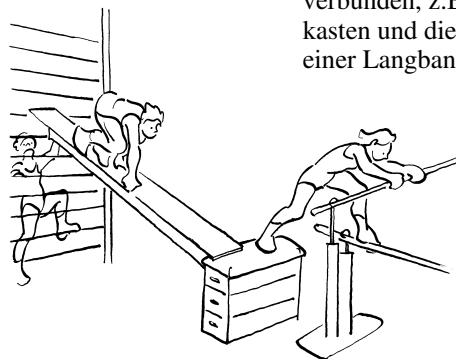
- Auf den Tritten ist nur noch 1 Fuss erlaubt. Die S müssen überkreuzen oder an Ort von einem Fuss auf den anderen springen.
- Nur Untergriffe benützen, d.h. die Sprossen von unten her halten (Kammgriff).
- Die Lehrperson gibt auch die Griffe vor.
- Zwei Spielbänder pro Tritt klettern.
- Die S erfinden eine eigene Kletterroute.



⚠ Abstand der Tritte variieren: kurz-lang, waagrecht-diagonal, aufwärts-abwärts

Tummeln im Gerätegarten: Die S klettern selbständig von Gerät zu Gerät, ohne den Boden zu berühren.

- Sie versuchen, möglichst variationsreich zu klettern (rückwärts, um Geräte herum, sich nur mit einer Hand haltend, hangelnd...).
- 2 S sind mit einem Seil zusammengehängt (oder halten sich vorne und hinten an einem Springseil) und klettern so durch den Parcours.
- Die S sammeln Gegenstände ein, welche die Lehrperson oder andere S im Gerätegarten aufgehängt haben (z.B. Spielbänder, Ballone, Bälle ...).
- Die S benehmen sich wie eine Affenbande und klettern kreischend im Urwald umher (evtl. auch Klettertaue und Ringe zur Verfügung stellen).
- Die S jonglieren auf den Geräten mit Ballonen, werfen einander in verschiedenen Stellungen Bälle zu, transportieren kleine und grosse Gegenstände durch den Parcours (allein und zu zweit).
- 2-3 Fänger versuchen, Mitspielende zu fangen, wobei es nicht erlaubt ist, den Hallenboden zu berühren (Ausnahmen: Springen von Reifen zu Reifen ...).



⇒ Alle Geräte sind miteinander verbunden, z.B. der Schwedenkasten und die Sprossenwand mit einer Langbank.

⇒ Den Gerätegarten evtl. nur in einer Hallenhälfte aufstellen und im Halbklassenunterricht arbeiten.