

## 2 Klettern

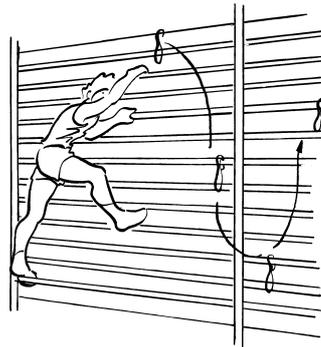
### 2.1 Der Kletterbewegung auf die Spur kommen

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.

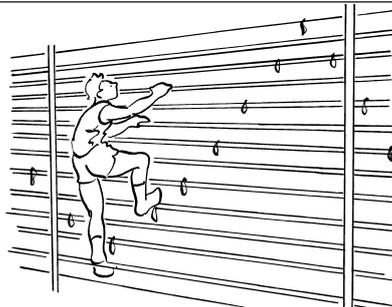
- Die S starten von beiden Seiten und probieren, möglichst geschickt aneinander vorbeizuklettern.
- Sie tauschen die Plätze durch Über-/Unterklettern.
- Sie klettern um jedes rote Spielband herum.
- Sie machen bei jedem blauen Band eine Drehung um die Längsachse.
- Sie halten sich nur mit zwei Fingern (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.

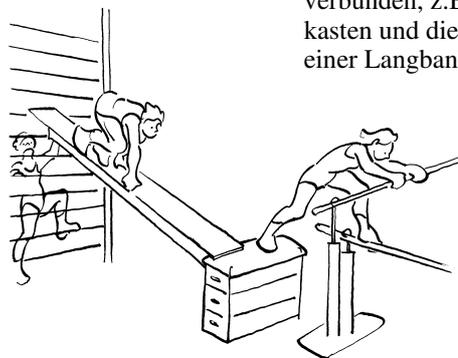
- Auf den Tritten ist nur noch 1 Fuss erlaubt. Die S müssen überkreuzen oder an Ort von einem Fuss auf den anderen springen.
- Nur Untergriffe benützen, d.h. die Sprossen von unten her halten (Kammgriff).
- Die Lehrperson gibt auch die Griffe vor.
- Zwei Spielbänder pro Tritt klettern.
- Die S erfinden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