

## Materialsammlung: Spiele & Übungen

### **Vor-Erkenntnis: KSP**

#### Hochreck

- Halten im Hang (Handhaltung egal): a. max. gebeugt      b. 45°    c. gestreckt/langer Arm
- 1 Knarre montieren und den SuS bitten, an die Stange zu fassen: er tritt, nimmt evtl. die Bodenstrebe und greift nah oben die Stange → automatische Verlagerung des KSP (!!)
- Halten, Erweiterung: Halten mit einer Knarre, dann mit zwei Knarren

#### 2 Kästen, 1 Langbank: (,Flussüberquerung')

langer Arm; Beine nehmen viel Last weg

#### Parallelbarren (,Dachklettern')

eindrehen:

Vorab: Bei einer ersten Begehung des Raumes mit einer Gruppe kann man – wenn man früher oder später vergleichbar (wettkampftartig) bouldern möchte – den Raum ‚erkunden‘ (Wo befinden sich Start & Ziel der jeweiligen Boulder/Routen bzw. eines speziellen Boulders? Wie viele Boulder/Routen der Farbe XY gibt es?)

Quelle: Flecken, Heise-Flecken: Klettern in der Halle. Aachen 2008. S. 82f.

**BASIS 1:** „Füße vor Hände“ oder „steigen – nicht ziehen“

Der Fokus liegt auf der richtigen Belastung der Tritte, nicht auf der Suche nach dem nächsten (guten) Griff.

Übungen (!gerades oder nur leicht geneigtes Gelände, d. h. rechte Wandseite und ‚Zapfen‘!)

- eine leichte (bekannte) Route klettern; nur Griffe auf oder unter Augenhöhe benutzen
- Variante: mit Kappe klettern und den Schirm weit über die Augen ziehen
- eine leichte Route mit Handschuhen – am besten Fäustlinge – klettern
- einhändig klettern; die andere Hand wird auf den Rücken gelegt
- leise klettern (d. h. treten & greifen)
- langsam klettern (von Griff zu Griff mind. 3sec)

**BASIS 2:** Konsequente KSP-Verlagerung (KSP: Körperschwerpunkt)

Nur durch die Verlagerung des KSP a) können die Arme entlastet werden, b) kann ein Fuß unbelastet vom Tritt gelöst und neu gesetzt werden.

Vor-Übungen

Stehen, breitbeinig: Versuche ein Bein zu heben → Verlagerung KSP

Gehen bei gegrätschten Beinen außerhalb eines gelegten Seils; um den Bauch ist eine Schnur gebunden, an der z. B ein Stift o. ä. runterhängt → Beobachtung, wie weit der Stift pendelt bei KSP-Verlagerung.

Übungen (rechte Seite & Zapfen)

- s. BASIS 1
- Bandschlinge mit Karabiner / Schnur mit Stift o. ä. hinten an der Hose festmachen. Beim Klettern einer leichten Route muss das Pendel immer über den belasteten Tritt hinauspendeln, bevor der andere Fuß angehoben werden darf. (Partnerarbeit [PA])

**BASIS 3:** „Weich greifen“

Einsteiger fassen nicht die Griffe, sie quetschen sie, so als wollten sie die Farbe herauspressen. Man muss lernen, die Griffe nur so fest zu halten, dass man nicht aus der Wand kippt. Die Vorstellung, die Griffe zu ‚streicheln‘, kann eine gute Hilfe sein.

ein leichte Tour ist zu klettern

- mit Handschuhe (s. BASIS 1)
- nur mit Mittel- & Ringfingern
- nur mit einem Finger je Hand

## warm-up

### Übungen zu: Kooperation, Kommunikation, Vertrauen

Hände: sich gegenseitig begrüßen mit Händedruck (re&li)  
 Tennisball: drücken, pressen, quetschen  
 Paare: Finger falten: versch. Bewegungen machen  
 alle möglichen Gegenstände zuwerfen und fangen

Füße/Beine: Lauf- & Fangspiele  
 Storchengang (Beine heben & weit nach vorne strecken)  
 Fußkreisen  
 Rotation Hüftgelenk stehend  
 Strecksprünge; auch aus der Hocke raus bzw. in die Hocke rein  
 Vordehnen Hüftbeuger  
 im Raum: auf Socken auf der Matte gehen

ganz viel zur Körperspannung (Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit)

### VERTRAUENSSPIELE bzw. -ÜBUNGEN

„echte Kletterübungen“, bzw. Übungen an der Wand (sportartspezifisches Aufwärmen)

- Raketenstart: an die Wand: Start vom mattenfreien Bereich aus: so schnell wie möglich alle n die Wand (Hä & Fü); danach auf Zeit [t] (2-3x)
- von da aus (alle an der Wand): Schaut euch die Position eures linken Nachbarn an (ganz links außen: rechte Wand); merkt sie euch, springt auf die Matte, nimmt dessen Position ein (Nachbar kontrolliert) [nachfragen: Position schwerer / leichter?]

- anschließend: mit dem linken Nachbarn Positionstausch an der Wand [einfach nur li-re – Wechsel oder exakter Positionstausch (Griffe & Tritte)] [!ACHTUNG: Verletzungsgefahr bei Sturz!]
- alle klettern auf Kommando in die gleiche Richtung (1-2 Züge): rechts, links, nach oben, nach unten, diagonal
- 360°: sich einmal um die eigene Körperachse drehen
- Geschicklichkeiten 1: Riese sich ganz groß & lang machen / Zwerg: Hände & Füße möglichst nah aneinander bringen / bewegen: Riesenschritte machen / über- & unterkreuzen von Armen und-oder Beinen / Armschüttler: 1 Hand vom Griff lösen und ausschütteln; dann wechseln / Beinschüttler: s. Armschüttler
- Übung (2-3 Personen): Krake: Wie viele Griffe/Tritte kann ich von einer Position aus berühren (dabei dürfen sich Hände bzw. Füße von den 4 Startsteinen lösen)?
- in eine Richtung queren; dabei versuchen, möglichst oft die Arme (und Beine) zu überkreuzen
- Wandschmuser: in eine Richtung queren; dabei versuchen, eine Hüfte an die Wand gedreht zu lassen [für die Fußtechnik bedeutet das: wandnahes Bein Fuß-Außenrist, wandfernes Bein Fuß-Innenrist]
- Frosch: quer klettern; dabei sind beide Beine immer nach außen gedreht
- Geschicklichkeiten 2: Versuche folgende Bewegungsaufgabe zu lösen: nur mit den Fingerspitzen eine Position halten; nur auf den Fußballen (oder Zehenspitzen) stehen; Storchentanz: nur auf einem Beine stehen
- alle an die Wand (ohne Zapfen): Die Kette: Materialtransport [was auch immer; aus t-Gründen 2 Gegenstände von Dach nach außen; auch als Wettkampf auf t]; oder Kleidertausch [zusätzlich mitbringen]
- Mein erster Boulder: von 1-2 frei definierten Startritten aus (sitzend oder noch stehend) zu einem selbst/beliebig definierten Zielstein klettern; dabei dürfen alle Griffe benutzt werden („bunt klettern“)
- mit möglichst wenigen Griffen an den selbst definierten Zielstein gelangen
- mit möglichst vielen/wenigen Tritten an den Zielstein gelangen
- Pirat: einäugig klettern (evtl. Tücher zum Augenverbinden)
- Rapper: mit Schirmmütze klettern (tief ins Gesicht gezogen) [eingeschränktes Sehfeld]; es darf nur unterhalb der Augenhöhe gegriffen werden.
- bunter Quergang (kein ‚Zapfen‘): alle Griffe & Tritte („bunt klettern“); ! nur im Bereich der unteren Holzplatte treten!
- Aufgaben beim Quergang: ohne Trittwechsel (d. h. nie nacheinander denselben Tritt treten)

- Quergang: Always the same: Beim Quergang darf die eine Hand immer nur den Griff benutzen, den die andere Hand zuvor gegriffen hat.
- ohne Nachfassen bzw. –greifen (d. h. keine Korrektur der Hände→ höhere Präzision, kürzere Zeit; kraftsparend) [schwierig]
- Winterexpedition: klettern mit Handschuhen (am besten mit Fäustlingen)
- Verheiratet: 2 Kletterer, verbunden mit einem ca. 2m lagen Seil (!lose in der Hose!); klettern quer von A nach B
- Riesenzwerg/Zwergriese: einen Trichter kleben von 2,5m bis hin zu 50-70cm; nur innerhalb des Trichters darf geklettert werden
- leise klettern (d. h. bewusst/präzise treten und greifen)
- Wahrnehmung: klettern mit je einem Turn- und einem Kletterschuh
- Zwilling: mit einem Klopapierröllchen werden 2-3 Finger einer Hand fixiert
- Graf Zahl: Zettel mit den Zahlen 1-10 werden mit Krepppapier auf die Wand geklebt: Aufgabe: Versuche, die Zahlen der Reihe nach zu erklettern und zu berühren mit Hand/Fuß

## **Spiele**

Kofferpacken (3-5 pro Gruppe): die vorgekletterten Züge nachklettern und immer einen zusätzlichen Zug (1-2Griffe) dazudefinieren

Koffer Entpacken: Eine Strecke quer klettern; falls geschafft, darf man 1 Griff oder Tritt abkleben (wegdefinieren)

Blinde Kuh (blind klettern) [sicheres & kontrolliertes Suchen nach Griffen & Tritten, nur bei sicherer Position (KSP-Verlagerung) möglich]

Bärcbensammeln: An der Wand sind Nimm2 o. ä. (eingepackte Bonbons) in/ auf Griffe gelegt. Erklettern des Essbaren [netter Ausklang]!

Spiele (für Kleingruppen; 5-8):

- Kleingruppen an die Wand: sortieren nach: Hausnummer, Schuhgröße, Nach-, Vorname, ...
- Buchstaben auf Rücken: Wort bilden (1 Dirigent, die übrigen tragen 1 Buchstaben auf dem Rücken); mögliche Wörter: klettern; matten, spotten (engl.), bouldern, ...