



Fach: Lernfeldbereich: Wochenstundenzahl: Jahrgangsstufe: Kursthema: Kurslehrer/in: Kurszeit:	Sport A 2 12/13 Bouldern und Klettern	 
---	---	---

Leitidee:

Die Schülerinnen und Schüler wenden an der Boulder- und Kletterwand unterschiedliche Klettertechniken an. Sie setzen diese zur Bewältigung unterschiedlicher Routen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden und unter verschiedenen Sinnperspektiven adäquat ein.

Inhalte:

- Einführung in das Bouldern
- Einführung in das Toprope-Klettern
- Sicherungstechniken
- Prusiken
- Kistenklettern
- Kletterspezifische Erwärmung und kletterspezifisches Krafttraining
- evtl. Schrauben von Boulder- und Kletterrouten

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- setzen verschiedene Griff- und Tritttechniken situationsadäquat ein bzw. geben gezielte Hilfen zur Bewältigung einer Kletteraufgabe.
- klettern vorgegebene sowie selbstgewählte Routen unter verschiedenen Sinnperspektiven.
- wenden einheitlich festgelegte Begriffe, z.B. hinsichtlich der Hilfestellung, der Route usw. situationsgerecht an.
- bewerten Grifftechniken, Hilfestellung sowie Routenwahl anhand vorgegebener Kriterien.
- reflektieren gemeinsam Grifftechniken, Routenplanung und Routenumsetzung sowie Hilfestellungen.
- geben gezielte Hilfen zur Bewältigung einer Kletteraufgabe.
- einigen sich in der Gruppe auf einheitliche Begriffe, z.B. hinsichtlich der Hilfestellung, der Route usw. und wenden diese situationsgerecht an.
- sichern die Partnerin/den Partner bei den Bewegungsausführungen.
- entwickeln eine Wahrnehmungsfähigkeit als Kletterer und als Sicherer bzw. Spotter z.B. in Bezug auf Körperposition, Kletterroute und Schwierigkeitsgrad.
- schätzen ihre eigenen Klettermöglichkeiten zur Aufgabenbewältigung richtig ein.

Leistungsbewertung:

- 60% sportpraktische Anteile: Kletter- und Sicherungstechnik
- 40% Lernzuwachs und Mitarbeit: Mitarbeit, evtl. Erwärmung, Übungsreihen, Referate, Arbeits- und Sozialverhalten

Unterrichtsmaterial:

Normale Sportbekleidung, Turnschuhe, ggf. Kletterschuhe

Bemerkungen:

Es werden keine Klettererfahrungen vorausgesetzt.

Lange Haare müssen mit einem Zopfband oder Haarband zusammengebunden werden.

Die **Kosten** des Besuchs der Kletterhalle des Kletterzentrums Buchholz betragen zirka **100,-€ für Ausrüstung (Sicherungsgerät und Klettergurt) und Trainer** sowie **Eintritt**. Die evtl. **Ausleihe von Kletterschuhen** muss jedes Mal selbst bezahlt werden.

Es kann die Berechtigung zum Klettern im Kletterzentrum Buchholz erworben werden. Diese Prüfung kostet einmalig 3,- € und wird bei Bedarf im Kletterzentrum direkt bezahlt.

Die Schülerinnen und Schüler fahren in Fahrgemeinschaften mit privatem PKW zum Kletterzentrum Buchholz, Holzweg 6, 21244 Buchholz. Dort ist man unter der Nummer 04181 / 9 44 93 93 zu erreichen.