

Gummibärchen, Joghurtbecher, Gymnastikstab und Co.

Erfahrungsbericht von einer Kletter-AG des Goethe-Gymnasiums Gaggenau

Frank Brosig Goethe-Gymnasium Gaggenau



Wie alles anfang

Hurra, es ist geschafft ! Wir haben sie, die eigene Kletterhalle. Knapp 8m hoch, fast 14m breit, 10 Umlenkstellen, 16 Touren. - Doch das war nicht immer so. Als sich im September 2006 die 11 Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 5-7 zur Kletter-AG anmeldeten, da gab es die Kletterhalle des Goethe-Gymnasiums in Gaggenau nur auf dem Papier und geklettert wurde allenfalls an der Sprossenwand der schuleigenen Turnhalle.

Im Rahmen einer beginnenden Kooperation signalisierte die benachbarte Erich-Kästner-Schule ihre Bereitschaft, uns immer donnerstags von 13.50 bis 15.20 ihre Boulderwand zur Verfügung zu stellen. Mit einer Höhe von knapp 3m und einer Breite von stark 6m waren dort die Rahmenbedingungen alles andere als ideal und so stellte sich die Frage, wie man die Pioniere des Klettersports am GGG über ein Schuljahr bei Laune würde halten können. Die Antwort auf diese Frage lautete vereinfacht: Abwechslung, anspruchsvolle Bewegungsaufgaben und Wettkampf. Die Abwechslung sollte dadurch erreicht werden, dass in jeder Stunde mit einem anderen Kleingerät geklettert wurde. Von diesen Kleingeräten ausgehend wurden immer neue anspruchsvolle Bewegungsaufgaben und Wettkämpfe erfunden, bei denen die Schüler ganz nebenbei die Angst verloren,



Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit schulten und fundamentale Klettertechniken und -positionen kennen lernten. Weitere Anregungen bot das Buch „Klettern an der Boulderwand“ von der Kallmeyerschen Verlagsbuchhandlung. Als kleines Bonbon sah die Jahresplanung einen Besuch der Kletterhalle in Karlsruhe jeweils vor den Weihnachtsferien und den Osterferien sowie das Vornutzungsrecht der neuen Kletterhalle ab den Pfingstferien vor.



Drei Beispielstunden

Von den insgesamt 18 Stunden an der Boulderwand (Klettern mit Gummibärchen, Luftballons, Wäscheklammern, Winterklamotten, Seilen, Rhythmusklettern nach Musik, Klettern mit Duplosteinen, Korken, Tüchern, Würfeln, Tischtennisschlägern und -bällen, Joghurtbechern, Reifen, Gymnastikstäben, Spielkarten, Parteibändern, Bierdeckeln, Klettern und Malen) sollen hier drei skizzenartig vorgestellt werden. Die Stunden sind auf eine Unterrichtszeit von ca. 70 Minuten konzipiert, d.h. eine Doppelstunde abzüglich der Zeit für Umziehen und der Wegstrecke zur Nachbarschule.

1. Klettern mit Duplosteinen

Zeit	Unterrichtsaktivität	Material
10' Staffel zur Herz-Kreislauf-Aktivierung	vor der Wand: <ul style="list-style-type: none"> • Steine holen und den höchsten Turm bauen • Vierfüßlergang mit je einem Duplostein in der Hand • weitere Staffelformen 	Duplosteine
10' Gewöhnung a.d. Wand	an der Wand: <ul style="list-style-type: none"> • Steintransport von rechts nach links: egal wie, in der Hand, unterm Kinn, unter den Armen, zwischen Knien,... 	
40' anspruchsvolle Bewegungsaufgaben und Wettkämpfe	an der Wand: <ul style="list-style-type: none"> • Staffel aneinander vorbei: Steine von rechts nach links bzw. links nach rechts transportieren und dort den höchsten Turm aufbauen (jeder mit seinen Steinen, fällt ein Stein runter, darf er von der anderen Mannschaft erklettert und verwendet werden) • Variationen mit anderen Vorgaben: Steintransport unterm Kinn, unter den Armen, zwischen den Knien,... • paarweise an der Wand hängend einen Turm bauen, der nicht einstürzen darf (ggf. Kognitivierung der Kletterposition am langen Arm vgl. Bild) • als ganze Gruppe von rechts nach links klettern und im Vorbeiklettern einen gemeinsamen Turm aufbauen, der nicht einstürzen darf • als ganze Gruppe eine „Brücke“ bauen (Stein an Stein), die von Pfeilern an der Wand (=Schüler) gestützt werden muss: Alle Schüler an die Wand (=Brückenpfeiler). Lehrer reicht von rechts Steine an, die Stück für Stück zur Brücke ergänzt werden müssen. • Brücke ablegen, in jeden Brückenstein ein Schokobon, Brücke an die Wand und Brücke Stück für Stück nach links abbauen, indem sie am Brückenende in drei Stofftüten geworfen werden. Schokobons dürfen behalten werden. 	Schokobons Stofftüten
10' Abschlussstaffel	Steine in Stofftüte, die in 3m Höhe an der Wand hängt, legen / Steine aus der Stofftüte holen und Turm bauen	Stofftüten

2. Klettern mit Tischtennisschlägern und -bällen

Zeit	Unterrichtsaktivität	Material
10' Herz-Kreislauf-Aktivierung und Gewöhnung ans Gerät	vor der Wand: <ul style="list-style-type: none"> • Ball jonglieren, dabei Schläger drehen • Ball balancieren • Staffeln: TTB auf Schläger balancieren und übergeben / auf Schläger jonglieren und übergeben 	TTSchläger und -bälle
10' Gewöhnung a.d. Wand	an der Wand: <ul style="list-style-type: none"> • in eine Hand / beide Hände einen / mehrere TTB und so klettern 	
40' anspruchsvolle Bewegungsaufgaben und Wettkämpfe	alle an die Wand: <ul style="list-style-type: none"> • TTB auf Schläger balancieren an Wand hängend • wie oben, nur TTB auf Schläger jonglieren, nicht balancieren (vgl. Bild) • TTB auf Schläger balancieren und Ball an Nachbarn übergeben • wie oben, nur Ball jonglieren, nicht balancieren • TTB auf Schläger balancieren und so von rechts nach links klettern (Schläger in Hand / im Mund) Partnerübung, einer an der Wand, einer 3m vor der Wand: <ul style="list-style-type: none"> • TTB zuspielen mit Schlägern: Wand - Boden, Boden - Wand, Wand - Wand Staffel: TTB aus aufgehängter Tüte (3m Höhe) holen / in aufgehängte Tüte bringen	Tüte
10' Abschlussspiel	Kletter-Tekashi mit TTB: ein Schüler (danach selbstverständlich auch Lehrer) klettert von rechts nach links, sobald er anfängt zu klettern, darf er von den anderen Schülern, die in 3m Abstand vor der Wand stehen, mit den TTB abgeschossen werden	

3. Klettern nach Musik

Zeit	Unterrichtsaktivität	Material
15' Herz-Kreislauf-Aktivierung und Gewöhnung an die Wand	<ul style="list-style-type: none"> • Feuer-Wasser-Sturm zum Aufwärmen: Musik läuft, Musik aus, Feuer: hängen vor Wand, Wasser: an die Wand und 5 Sekunden halten, Sturm: in die Ecke, Zusatzaufgabe für letzten • Reise nach Jerusalem: bei Musik aus jeder an die Wand und 5 Sekunden halten, Zusatzaufgabe für letzten (Variation 1: bei Musik aus jeder mit 4, 3, 2-Punktberührung an die Wand; Variation 2: nur bestimmte Farben zählen) 	CD-Player Musik
40' Rhythmusklettern	<ul style="list-style-type: none"> • von links nach rechts klettern: ein Zug pro 2 Takte, pro 1 Takt, pro halber Takt • alle an die Wand Rhythmusklettern: zwei Hände/Füße sind fix, neue Griffe/Tritte anfassen/antreten: pro 2 Takte, pro 1 Takt, pro halber Takt • Twistklettern auf Rock'n'Roll Musik: tiefe Kletterposition, lange Arme, Knie immer nach links und rechts drehen, tief unten bleiben in den Knien: erst im Trockenen, dann an der Wand üben • Ballettklettern auf klassische Musik: langsame, gleichmäßige, fließende Bewegungen, Beine und Arme möglichst gestreckt (ggf. Kognitivierung der Schwierigkeiten) • Paartanz: paarweise von rechts nach links klettern 1 Hand und 1 Fuß müssen sich immer berühren 	Rock'n'Roll Klassische Musik
15' Abschluss	Choreographie einstudieren (paarweise) auf ein bestimmtes Lied und dann gemeinsam vorführen. (unterschiedliche Musik kann hier Ideen geben, z.B. Schuhplattler, Sirtaki, Country,...)	ggf. Tücher oder Bänder, als Ideengeber ggf. zweiter CD-Player



Abschließende Bemerkungen

Natürlich wird eine Boulderwand nie den Reiz einer acht Meter hohen Kletterwand haben. Und natürlich wird man mit Kletterspielen Schüler der Mittelstufe eventuell nur bedingt hinter dem Ofen hervorlocken können. Dennoch ist es mit etwas Phantasie möglich, ein komplettes Schuljahr an der Boulderwand durchaus interessant zu gestalten und wesentliche körperliche und technische Voraussetzungen für das Klettern mit Gurt und Seil zu schaffen. Diejenigen, die in der glücklichen Situation sind, Zugang zu einer Kletterhalle zu haben, sollen ermutigt werden, sich durch diesen Artikel inspirieren zu lassen und vielleicht in Zukunft die Kletter-AG mit Streichholzschachteln, Fahrradschläuchen oder Wurfringen zu beginnen.

Frank Brosig
Goethe-Gymnasium Gaggenau
frank.brosig@web.de

LITERATUR:

Jürgen Kittsteiner und Peter Neumann: Klettern an der Boulderwand. Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung GmbH 2002.