

Grundstruktur einer Klettergruppen-Einheit für 11-14 jährige Kinder

<p>Begrüßung (bis Kursbeginn)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen & Bindung zu den Kids vertiefen • Horchen was sie beschäftigt • Überbrückung der Wartezeit bis alle Kids da sind 	<p>Gespräche über bspw. Schule, Ferien, andere Hobbys, etc.</p>
<p>Aufwärmen (ca. 15 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines Erwärmen • Kletterspezifisches Erwärmen 	<p>> Auf der Stelle laufen, Seilhüpfen, Mountain Climbers, Hampelmann, Terraband Übungen</p> <p>> Traversieren im Kinderbereich, Klettern mit einer Hand, mit einem Bein im Kinderbereich (Evtl. Routen vorab definieren)</p>
<p>Bouldern (30-60min, in Ausnahmen auch kürzer oder länger)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sturztraining • Techniks Schulung • Übungsformen zu Koordination, Ausdauer und zur Kräftigung • Freies Bouldern 	<p>> weiter darauf achten, mit neuen Kids üben</p> <p>> Bouldern mit Zusatzaufgaben, spezifische Technikaufgaben (bspw. Hooken, Eindrehen, Trittwechsel, etc), durch Trainer definierte Boulder (auch Sprünge, Platten etc.)</p> <p>> Parkour-Formen an der Kletterwand, Hängen oder Klimmzüge an Klettergriffen, Hangeln, kletterspezifisches Krafttraining (z.B. Max. Kraft Boulder an der Systemwand, 12-Zug Boulder)</p>
<p>Klettern (30-60min, in Ausnahmen auch kürzer oder länger)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen der Sicherungstechniken (methodische Reihe beachten; Partnercheck!) • Technik-, Taktik- und Krafttraining • Freies Klettern 	<p>> Wissen und Können vertiefen, zum Vorstiegsichern hinführen. Vorstieg starten, vertiefen</p> <p>> Speedklettern, Doppelpacks, Hoch&runter-Klettern, Vorstieg lernen, Sturztraining nur bei Hintersicherung durch Trainer und ausreichendem Könnenstand! Klettern von bestimmten Routen oder mit bestimmten Aufgaben, Ausdauer- / Kraftausdauertraining (Routenpyramide etc.)</p>
<p>Dehnen und/oder Kräftigung (15-30min) Entsprechend der Kursinhalte anpassen</p>	<p>altersentsprechende Übungsauswahl für Ganzkörperkräftigung. Schwerpunkt auf Rumpf und Oberkörpermuskulatur legen. Auch kletterspezifisches Krafttraining (Klimmzüge, Blockieren etc.) Auch Antagonisten trainieren</p>
<p>Verabschiedung (<5min)</p>	<p>Gfs. Ausblick auf die nächste Woche Trinkflaschen, Kletterschuhe & -gurte einsammeln 😊</p>

Bei den Punkten Klettern & Bouldern ist durch den/die Trainer eine Gewichtung zu schaffen.

Grundstruktur einer Klettergruppen-Einheit für 11-14 jährige Kinder

Je nach Art der gewählten Übungseinheiten kann es sinnvoll sein entweder nur Bouldern oder nur Klettertraining zu machen. Zum Teil auch über einen längeren Zeitraum hinweg.

Die Trainingseinheiten können dann mit freiem Klettern/Bouldern abgeschlossen werden.