

Grundstruktur einer Klettergruppen-Einheit für 7-9 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 (ins ~30min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines Erwärmen • Kletterspezifisches Erwärmen 	<p>> Fange-Spiele (Mr. X, Zombi, Spinne, etc.), Pop-Corn, Fli-Fla-Flu, Brennball, Schubkarrenrennen, Entenlauf, ...</p> <p>> Moorhuhn, Mäuse-Spiel, Feuer-Wasser-Sturm, Traversen-Bouldern mit Zusatzaufgaben, Ballspiele an der Wand, Partnerklettern, Handicapklettern, Zooklettern, Picasso</p>
<p>Bouldern (30-60min, in Ausnahmen auch kürzer oder länger)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sturztraining • (spielerische) Techniks Schulung • (spielerische) Übungsformen zu Koordination, Ausdauer und zur Kräftigung 	<p>> Übungen zum richtigen Abspringen, Fallen und Abrollen</p> <p>> Bouldern mit Zusatzaufgaben, spezifische Technikaufgaben (bspw. Hooken, Eindrehen, Trittwechsel, etc), durch Trainer definierte Boulder, mögliche Spielformen: Farbenrally, Countdown, Kofferpacken, etc.</p> <p>> Parkour-Formen an der Kletterwand, Hängen oder Klimmzüge an Klettergriffen, Hangeln, Tritte zählen, Züge würfeln, etc.</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!) • (spielerisches) Technik und Taktiktraining 	<p>> neben dem reinen Gerätehandling auch Bewusstsein für Verantwortung schaffen. Partnercheck! Nur mit Hintersicherung und Betreuung bis ausreichendes Können-Level erreicht wurde.</p> <p>> Speedklettern, Doppelpacks, Hoch&runter-Klettern, Vorübungen zum Klippen, Sturztraining nur bei Hintersicherung durch Trainer und ausreichendem Könnenstand! Klettern von bestimmten Routen oder mit bestimmten Aufgaben</p>
<p>Dehnen und/oder Kräftigung (10-15min) Entsprechend der Kursinhalte anpassen</p>	<p>altersentsprechende Übungsauswahl für Ganzkörperkräftigung. Schwerpunkt auf Rumpf und Oberkörpermuskulatur legen. Wenig kletterspezifisches Krafttraining (kein Campus, kein Griffbrett!)</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. Nicht in jeder Stunde kann jeder Punkt inhaltlich aufgegriffen werden. Es soll in jeder Stunde sowohl gebouldert als auch am Seil geklettert werden, es kann aber Ausnahmen geben.
Weitere Spiel- und Übungsformen im Handbuch Kletterspiele (Mitarbeiterschublade)