

Kinderklettergruppen – Konzept

Als Leitlinie und zur Sicherstellung ähnlicher Inhalte in allen unseren Gruppen, jedoch kein Korsett wie die Klettergruppe individuell umgesetzt wird.

Grundlegendes

- Vergleichbare Inhalte & Ziele in allen Gruppen (des jeweiligen Alters).
- Kinderklettergruppen sind keine Leistungsgruppen, dennoch stehen angeleitete Kletter- und Übungsphasen im Vordergrund. Freie Phasen zum selbstständigen Klettern und Bouldern unter Aufsicht der Trainer sind auch Teil der Klettergruppen.
- Wir möchten den Kindern die Fähigkeit selbstständig und effizient klettern und bouldern zu können beibringen.
- Die Kinder sind hier um klettern und bouldern zu lernen, und wir finden, dass sie beides können sollten.
- In unseren Klettergruppen in der rockerei möchten wir die Kinder zu selbstständigen und selbstbewussten, technisch guten Kletterern ausbilden. Die reine Kletterleistung steht bei uns nicht im Vordergrund, wir sehen uns nicht als Leistungs- oder Wettkampfklettergruppe

Zielsetzung

Was erwarten wir von den Kindern?

Wie schnell müssen sie gewissen Aspekte des Kletterns (Sichern, Knoten, Klettertechnik, etc.) erlernen?

Was ist der gewünschte Kenntnisstand beim Wechsel in die ältere Gruppe, was beim Wechsel in die Jugendgruppe?

- Vorgaben bzgl. der Aufsichtsform & Sicherungskompetenz des DAV berücksichtigen (s. unten)
- Jüngere Gruppe 7-9 Jahren -> klettern im Toprope mit Hintersicherung (mit dem Grigri). Nach einem Semester (6 Monate) soll die Toprope-Sicherung mit Hintersicherung sicher beherrscht werden.
Wichtige Aspekte:
 - Doppelter Achter Knoten beherrschen (der Knoten geht durch beiden Schlaufen am Gurt)
 - Die Bremshand bleibt immer am Seil und immer nach unten
- Übergang in ältere Gruppe 10-11 Jahren -> klettern im Toprope, Sicherung ohne Hintersicherung (weiterhin nur mit Betreuung)
- Neueinsteiger in der älteren Gruppe 11-14 Jahren -> Beherrschen der Toprope Sicherung innerhalb von 2 – 3 Monaten.
Gegebenenfalls Angebot über extra Übungszeit außerhalb der regulären Gruppe, damit die Kinder so schnell wie möglich auf den gleichen Stand kommen, wie die anderen Kinder.
- Übergang in Jugendgruppe 13-14 Jahren -> Selbstständiges Sichern im Vorstieg ohne Kontrolle, Erfahrung im Halten von Stürzen
- Förderung des Bewegungsrepertoire (möglichst vielfältig, alle grundlegenden Klettertechniken sollten bekannt sein)
- Was tun wenn Ziele/Voraussetzungen nicht erreicht werden?
 - o Ausnahmen individuell entscheiden
 - Motivation berücksichtigen
 - 1:1 nicht leistbar, Fortschritte berücksichtigen
- Sicherungsschulung für neue Kids in der älteren Gruppe -> klären wann? Konzeption?

Kinderklettergruppen – Konzept

Umgang mit Eltern

Eltern können den Ablauf der Gruppe stören und untergraben ggfs. die Autorität des Trainerteams. Daher sollten die Eltern die Kinder in der Gruppe sich selbst überlassen. Auch Eltern die zum Klettern selbst in der Halle sind, sollten nicht (ständig) mit den Kindern in Kontakt sein.

~~Während des Schnuppens ist es in Ordnung wenn die Eltern mit in die Halle kommen, wobei auch hier Phasen ohne Eltern erwünscht sind.~~

- Nach dem Schnuppern sollten die Eltern nur noch in mit dem Trainer abgesprochenen Ausnahmen während des Trainings dabei sein.
- Sollte dies nicht funktionieren, entweder selbst das Gespräch mit den Eltern suchen oder die Sache an Michel/Michi übergeben.
- [Meldung \(Email oder Telefon\) der Eltern bei Nichtkommen der Kinder](#)

Umgang mit lustlosen/das Gruppengefüge störenden Kids

Kids haben natürlich auch immer bessere und schlechtere Tage. Sollte das einmalig oder selten Vorkommen -> einfühlsam sein und Rücksicht nehmen. Häufig ist die Ursache familiär (bspw. Streit mit den Eltern) oder schulisch (bspw. schlechte Note) bedingt.

Bei regelmäßig lustlosen Kindern:

- Versuchen mit Kind ins Gespräch zu kommen
- Ggfs. Gespräch in der Gruppe
- Sollte dies nicht funktionieren, Gespräch mit Eltern (entweder durch Trainer oder durch Michel/Michi)
- Sollte es keine Besserung geben, kann es zum Ausschluss kommen
- Auch ein Gespräch mit den Eltern (entweder durch Trainer oder durch Michel/Michi)
- Ziele setzen mit den Kindern: was wollen sie in den nächsten 6 Monate erreichen?
- Gespräch nach 3 Monate wie es läuft
- Klare Ansage machen: wenn es nicht funktioniert in der Gruppe, machen die Kinder nach dem Halbjahr nicht weiter. Wir haben viele Kinder auf der Warteliste, die Lust haben bei uns zu klettern.

Telefonnummer von Eltern auf Teilnehmerliste

Verschiedenes

- 8er Knoten durch beide Ösen
- Grigri+ Modus überprüfen
- Kinder-Boulder in der großen Halle? Extra-Startkärtchen?

Kinderklettergruppen – Konzept

Beispielhafte Grundstruktur Klettergruppe für 7-10-Jährige

<p>Begrüßung (die ersten 5 Min. 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. ~30min – bis max. 15:30 Uhr)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines Aufwärmen • Kletterspezifisches Aufwärmen 	<p>Bei den Jüngeren wird normalerweise ein Kletterspiel zum Aufwärmen gespielt.</p>
<p>Bouldern (30-60min, in Ausnahmen auch kürzer oder länger)</p> <ul style="list-style-type: none"> • (spielerische) Technikschtung • (spielerische) Übungsformen zu Koordination, Ausdauer und zur Kräftigung • Sturztraining • <u>Manchmal</u> „freis Bouldern“ mit klarer Aufgabenstellung (z.B: bestimmte Boulder für jedes Kind, die sie schaffen sollten). <p>Kein ich stell mich in die Mitte und rede mit anderen Leuten und lass die Kids alleine in der Halle rumturnen.</p>	<p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zum richtigen Abspringen, Fallen und Abrollen • Bouldern mit Zusatzaufgaben, spezifische Technikaufgaben (Hooken, Eindrehen, Trittwechsel, etc.) • durch Trainer definierte Boulder mit speziellen Übungsmerkmalen • mögliche Spielformen: Farbenrally, Countdown, Kofferpacken, etc. • Parkour-Formen an der Kletterwand, Hängen oder Klimmzüge an Klettergriffen, Hangeln, Tritte zählen, Züge würfeln, etc.
<p>PAUSE 15 Min</p>	<p>Kurze Erholungspause. Möglichkeit etwas zu essen und zu trinken oder auf die Toilette zu gehen. (nicht vergessen, die Kleinen können sich oft noch nicht so lange am Stück konzentrieren)</p>
<p>Klettern (30-60min, in Ausnahmen auch kürzer oder länger)</p> <p>Die Kinder dürfen erst klettern, wenn ein Trainer die Seilschaft kontrolliert hat!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen der Sicherungstechniken (methodische Reihe beachten; Partnercheck!) • (spielerisches) Technik und Taktiktraining 	<ul style="list-style-type: none"> • Gerätehandling und Knoten lernen (Seil nach Knotenende Min.2- Max.3 Fäusten lang) • Bewusstsein für Verantwortung schaffen. Partnercheck! • Nur mit Hintersicherung und Betreuung klettern lassen, bis ausreichendes Können-Level erreicht wurde. <p>Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Speedklettern, Doppelpacks, Hoch&runter-Klettern, Vorübungen zum Klippen, etc. • Klettern von bestimmten Routen oder mit bestimmten Aufgaben • Sturztraining <u>nur</u> bei Hintersicherung durch Trainer und ausreichendem Könnenstand!
<p>Dehnen und/oder Kräftigung (10-15min) Falls zeitlich knapp: Evtl. in einer Woche klettern priorisieren und in der anderen Kräftigung</p>	<p>altersentsprechende Übungsauswahl für Ganzkörperkräftigung. Schwerpunkt auf Rumpf und Oberkörpermuskulatur legen. Wenig kletterspezifisches Krafttraining (kein Campus, kein Grifft Brett!)</p>
<p>Verabschiedung</p>	<p>Ggfs. Ausblick auf die nächste Woche Trinkflaschen, Kletterschuhe & -gurte einsammeln 😊</p>

Kinderklettergruppen – Konzept

Beispielhafte Grundstruktur Klettergruppe für 11-14-Jährige

Bei den Großen wechseln wir wöchentlich zwischen bouldern und klettern. Dadurch gibt es mehr Zeit beides gezielter zu trainieren.

<p>Begrüßung (die ersten 5 Min. 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 Aufwärmen • Kletterspezifisches Aufwärmen 	<p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf der Stelle laufen, Seilhüpfen, Mountain Climbers, Hampelmann, Terraband Übungen • Traversieren im Kinderbereich, Klettern mit einer Hand, mit einem Bein im Kinderbereich (Evtl. Routen vorab definieren) • Technik Übungen beim Aufwärmen einbauen (diese erklären und nachher besprechen)
<p>Bouldern (ca. 1-1,5 Stunden)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikschiulung • Übungsformen zu Koordination, Ausdauer und zur Kräftigung • <u>Manchmal</u> „freis Bouldern“ mit klarer Aufgabenstellung (z.B: bestimmte Boulder für jedes Kind, die sie schaffen sollten). • Sturztraining <p style="color: red;">Kein ich stell mich in die Mitte und rede mit anderen Leuten und lass die Kids alleine in der Halle rumturnen.</p>	<p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bouldern mit Zusatzaufgaben, spezifische Technikaufgaben (bspw. Hooken, Eindrehen, Trittwechsel, etc) • Durch Trainer definierte Boulder (auch Sprünge, Platten etc.) • 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>neuen Kids an das Niveau der Gruppe herantühren, speziell mit den Kids üben</p>
<p>Klettern (ca. 1-1,5 Stunden)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen der Sicherungstechniken (methodische Reihe beachten; Partnercheck!) Technik-, Taktik- und Krafttraining • Vorstieg lernen • Verschiedene Sicherungsgeräte erlernen • <u>Manchmal</u> „freis Klettern“ mit klarer Aufgabenstellung (z.B: bestimmte Boulder für jedes Kind, die sie schaffen sollten). 	<p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wissen und Können vertiefen • zum Vorstiegsichern hinführen. Vorstieg starten, vertiefen • 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>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>

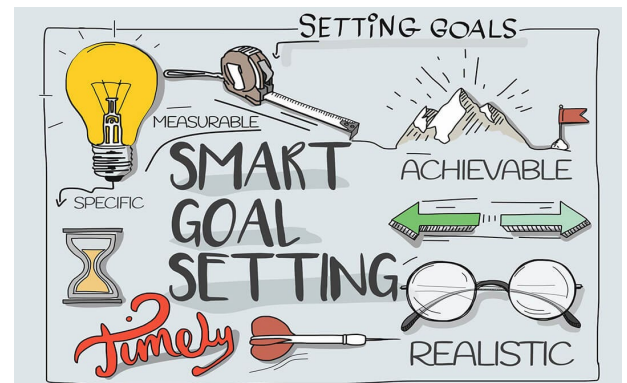
Kinderklettergruppen – Konzept

Themen, die wir mit den Kindern bearbeiten können:

- Klettern Begriffe lernen
 - Verschiedene Griffe, Material, Bewegungen etc.
- Komfortzone
 - Begriffe das die Kinder zu Komfort Zone kennen, Jedes Kind definiert für sich was es tun muss, um aus der Komfort Zone zu bewegen dann umsetzen beim Klettern und Bouldern



- Goal Setting (Bei Großen)



- Technik
 - Toe/Heel hooks, Eindrehen, Offene Tür,

Kinderklettergruppen – Konzept

Videos

Erste ist in English:

https://www.youtube.com/watch?v=iKe72j_mBIU

Richtig mit grigri sichern, auf Deutsch:

<https://www.youtube.com/watch?v=WlBrrCOPdBI>

Lustige Video und einfach für Kinder zu verstehen, KLETTERN:

<https://www.youtube.com/watch?v=T7cx5X50ZUQ>

Lustige Video und einfach für Kinder zu verstehen, SICHERN:

<https://www.youtube.com/watch?v=hVDy7vCo7Ec>

Pro Coaches Amateur | movement and technique masterclass with GB Climbing Coach

<https://www.youtube.com/watch?v=AyvpHfkndBs>

Pro coaches Amateur | Use this climbing technique to climb harder

<https://www.youtube.com/watch?v=OL8wUTN3hq8>

Upgrade your climbing technique with these pro tips!

<https://www.youtube.com/watch?v=gaRIJCoKjPg>

FOOTWORK 101 to improve YOUR climbing

<https://www.youtube.com/watch?v=knT1sAeA2c0>

How to Maximize Your Reach with a Pro Climber

<https://www.youtube.com/watch?v=ZgTiBC8rFgU>

Kinderklettergruppen – Konzept

Spiele:

- a. Katze & Maus
- b. Twister an der wand
- c. Leisetreten
- d. Völkerball an der Wand
- e. Das Haus von Nikolaus
- f. Feuer-Wasser-Sturm mit und ohne Kommando
- g. Haus aufräumen
- h. Gruppe Knoten Machen
- i. Rote/Grüne Ampel an der wand
- j. Griffe abkleben
- k. Ich packe meine Koffer
- l. Stille Post an der Wand
- m. Popcorn
- n. Ja-Nein-Parcour

Kinderklettergruppen – Konzept