

# GYMNASIUM

## HIMMELSTHÜR

Kursankündigung

Sport

Jahrgangsstufe 11/12

Ergänzungsfach („Grundkurs“)

Kursleiter/in: \_\_\_\_\_

Wochenstunden: 2

Thema: Klettern

Lern- und Erfahrungsfeld: \_A: Kämpfen, Klettern

Sportarten: Klettern/Bouldern

1. Zielsetzungen/Leitidee 2.Kompetenzerwerb 3.Inhalte 4.Leistungsbewertung 5.Unterrichtsmat.

1. Der Kurs vermittelt verschiedene Bewegungserfahrungen im Indoor-Klettern. Im Mittelpunkt steht die Disziplin des Toprope-Kletterns (der sog. Nachstieg). Neben Klettertechnik und Bewegungslehre werden wesentliche Sicherungstechniken und -geräte vermittelt. Hinzu kommen Griff- und Tritttechniken, Seilkommandos, Routen- und Materialkunde. Das Bouldern, dem Klettern im Absprunghöhe, dient sowohl dem Erlernen von Basiswissen als auch der Vertiefung spezieller Bewegungsformen zur Bewältigung anspruchsvollerer Routen.

2. Die Zuordnung der prozessbezogenen Kompetenzen geht aus der separaten Übersicht hervor. Die Schülerinnen und Schüler (Sachkompetenz) ...

- lernen Aufwärmverfahren und Verhaltensweisen zur Verletzungsverhinderung kennen.
- erlernen und zeigen die Begehung von Kletterrouten mit und ohne Seil.
- erarbeiten Tritt-, Griff- und Bewegungstechniken unter funktionellen und ästhetischen Aspekten und wenden diese an.
- arbeiten an ihren konditionell-koordinativen und motorischen Fähigkeiten (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft) zur Bewältigung von Routen verschiedener Schwierigkeitsgrade und erfahren Trainingsmöglichkeiten.
- analysieren Kletterbewegungen und nehmen gezielt Bewegungskorrekturen vor.
- verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen Aktionsmöglichkeiten, zum Beispiel durch die Beschäftigung mit vielfältigen Bewegungsaufgaben in verschiedenen Klettersituationen.
- erlernen alle notwendigen Handlungsschritte zur Partnersicherung und demonstrieren diese situationsgerecht und fehlerfrei in einer einfachen und komplexen Routenbegehung.
- erklären und reflektieren Risiken und Problemstellen der Sicherungskette.
- erläutern und reflektieren relevante Aspekte der sicheren Verwendung, Unterhaltung und Pflege von Kletter-Hardware.
- wenden die entsprechende allgemeine Fachterminologie sowie die Seilkommandos an.

3. Techniken des Toprope-Kletterns (Klettern mit Seilsicherung an künstlichen Kletterwänden), Boulderns, Sicherns mit Tube und mindestens einem Autotuber (z.B. Smart), ergänzt durch die allgemeinen Kletter-, Verhaltens- und Sicherheitsregeln des DAV

4. Die Bewertung erfolgt gemäß dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungsschema. Hinweis zum Teil „Können und sportartspezifische Leistung“:

- Klettern von Routen in vorgegebenen UIAA-Graden, Sichern und Hintersichern in einer Zweier-/Dreierseilschaft, Klettertechnik, Theoretische und praktische Kenntnisse der Sicherungstechnik und des Materials

5. Sportbekleidung, Hallenschuhe und Kletterschuhe, bei Bedarf Magnesia – Das Equipment kann selbst mitgebracht oder vor Ort ausgeliehen werden / Leihgebühr pro Termin 3,- Euro / Literatur, Klettergurt, Arbeitsblätter und Anschauungsmaterial werden gestellt / Eintritt Halle pro Termin: 5,-Euro / je nach Lernentwicklung finden in Absprache mit den Schülern 14-tägige Wechsel und/oder Blocktermine statt / separate Sportgesundheits- und Haftungserklärung nötig / Die Teilnehmerzahl ist begrenzt