



Soziale Kompetenzen durch Klettern entwickeln

Mitbestimmung, Mitgestaltung, Mitverantwortung

Vorbemerkungen/Ziele

Klettern macht Kindern großen Spaß und gerade Kletterwände haben auf Kinder eine magische Anziehungskraft. Beim Klettern lernen sie, ihre eigenen Fähigkeiten und ihre Grenzen ganz unmittelbar einzuschätzen. Diese Kenntnisse und Erfahrungen stellen eine gute Grundlage dafür dar, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen und Lehr- und Lernprozesse mitzugestalten. In diesem Stundenbeispiel entwickeln die Kinder durch kooperative Kletterspiele ihre demokratischen Fähigkeiten. In den Spielen an der Boulderwand erfahren sie sich als selbstwirksam handelnd und übernehmen Verantwortung. So erlangen sie wichtige soziale Kompetenzen unter anderem für das Klettern in Seilschaften.

Wichtiger Hinweis:

Beim Klettern sind die spezifischen Sicherheitsaspekte und Haftungsfragen zu berücksichtigen. Dazu zählen unter anderem qualifizierte Betreuungspersonen sowie die Voraussetzungen und Vorerfahrungen der Kinder.



Das Kampagnenmotiv ist zu finden unter <http://go.lsb.nrw/bsgmotivklettern> und darf gerne genutzt und ausgedruckt werden.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Mitgestaltung, Mitbestimmung, Mitverantwortung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren, ca. 10 bis 15 TN (je nach Größe der Kletterfläche)

Material:

Markierungsbänder in zwei Farben, Springseile, Kreide oder Klebeband

Ort:

Boulderwand in einer Kletterhalle

Boulder-Regeln:

www.alpenverein.de/bergsport/sicherheit/klettern/kletterregeln-boulderregeln-hallenregeln-kletterhallen-knigge_aid_16638.html

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Sitzkreis

- ⊕ Die (Übungsleitung) ÜL begrüßt die Teilnehmer/-innen (TN) im Sitzkreis.

Die ÜL fragt die Kinder, wer in den Sportstunden entscheidet, welche Spiele und Übungen gemacht werden. Sie fragt, ob die Kinder selbst bestimmen können und wollen, und was nötig ist, damit die Kinder mitbestimmen.

● Handschlag

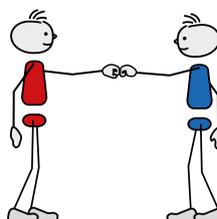
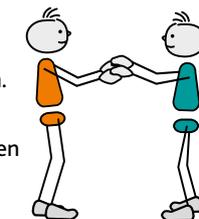
- ⊕ Die TN laufen zur Musik kreuz und quer durch den Raum.

Wenn die Musik stoppt, bilden die TN Paare und begrüßen sich mit einem selbst erfundenen Handschlag.

Variationen:

Die TN kommen in 3er- oder 4er-Gruppen zusammen und begrüßen sich per Handschlag.

Abschließend werden die zwei „originellsten“ Handschläge von den TN ausgewählt.



Absichten und Hinweise

- ⊕ Hinführung zum thematischen Schwerpunkt der Stunde
- ✔ Bei Kindern (4. Klasse) kann die Bedeutung der Wörter Mitbestimmung und Mitverantwortung erfragt sowie Vor- und Nachteile erörtert werden.

- ⊕ Allgemeines Aufwärmen, Sensibilisierung für Mitbestimmung und Mitgestaltung, Kontaktaufnahme mit den anderen TN

- ✔ Die ÜL achtet darauf, dass die TN sich immer bei jeder neuen Paarung mit einem/einer anderen TN zusammenfinden.



Stundenverlauf und Inhalte

● Boulderstaffel

- ⦿ Die TN teilen sich in zwei Gruppen auf. Jede Gruppe wählt eine Farbe aus. Die ÜL verteilt farbige Markierungsbänder an den Griffen der Boulderwand.

Auf ein Signal startet der/die erste TN jeder Mannschaft und läuft zur Boulderwand. Er/sie klettert zu einem Band der eigenen Team-Farbe, sammelt es ein und läuft zur eigenen Mannschaft zurück. Nach Abklatschen des nächsten Mitspielers bzw. der nächsten Mitspielerin kann dieser/diese starten.

Variation:

- Die TN platzieren die Bänder der gegnerischen Mannschaft in der Boulderwand.
- Die TN machen Vorschläge für alternative Laufaufgaben (z. B. Rückwärtslaufen, auf einem Bein springen etc.).

SCHWERPUNKT (25 Minuten)

● Kreuzung

- ⦿ Die TN teilen sich in zwei Gruppen auf. Beide Mannschaften stellen sich an gegenüberliegenden Startpositionen der Boulderwand auf. Vor dem Start der Übung überlegen die Kinder und die ÜL, wie sie möglichst sicher aneinander vorbeiklettern können. Gemeinsam werden Verhaltens- und Sicherheitsregeln besprochen und ggf. festgelegt, z. B.: nicht über- oder unterklettern.

Alle TN versuchen nun, im Quergang hintereinander zum Startpunkt der anderen Gruppe zu klettern. Berührt ein Kletterer/eine Klettererin den Boden, muss er/sie zum Startpunkt zurück und neu starten.

Vor dem nächsten Durchgang reflektiert die Gruppe, was gut funktioniert hat, was verbessert werden soll und worauf geachtet werden muss, damit die gesamte Gruppe sicher und möglichst schnell auf die andere Seite gelangt.

● Koffer packen

- ⦿ Die ÜL markiert an der Boulderwand für jede Gruppe einen Start-, Zwischen- und Endpunkt. Es wird eine Strecke von mindestens ca. 4 Metern markiert. Je 3–4 TN finden sich an einem Startpunkt in einer Gruppe zusammen.

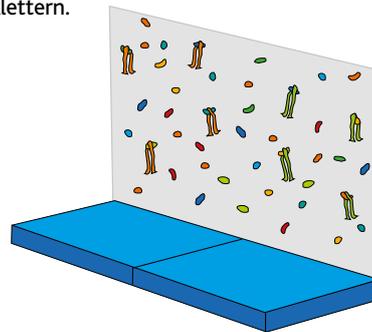
Die Gruppe entwickelt Zug um Zug eine gemeinsame Kletterroute. Der/die erste TN darf vom Startgriff aus den ersten Kletterzug festlegen und ausführen. Danach stellt er/sie sich wieder hinten an der Gruppe an. Nun klettert der/die nächste TN vom Startgriff aus den ersten Kletterzug nach und fügt einen weiteren Kletterzug an und stellt sich wieder hinten an usw. Die Kletterzüge müssen so gewählt werden, dass alle TN das Ziel erreichen können. Zum Abschluss hat jede/jeder TN nochmals die Gelegenheit die ganze Route zu klettern.

Absichten und Hinweise

- ⦿ Aufwärmen an der Boulderwand, Erleben von Formen der Mitgestaltung

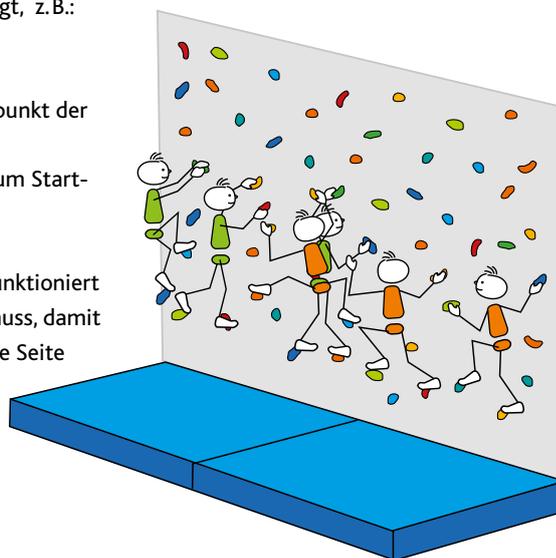
✔ Sicherheitshinweis:

Die Bänder der Mannschaften müssen in zwei unterschiedlichen Teilen der Boulderwand platziert werden, damit keine TN übereinander klettern.



- ⦿ Verantwortung für sich und andere übernehmen, Förderung der Kommunikation, Stärkung der Kooperationsfähigkeit

- ✔ Die Regel „Nicht Über- und Unterklettern!“ wird von der ÜL festgelegt.



- ⦿ Eigene Bedürfnisse und Grenzen einbringen, Abstimmungsprozesse demokratisch gestalten

- ✔ Je heterogener die Bedürfnisse innerhalb der Gruppe sind, desto größer sind die sozialen und selbstregulativen Anforderungen für jeden/ jede TN.

Autorin:
Christiane Seng

Illustratorin:
Claudia Richter

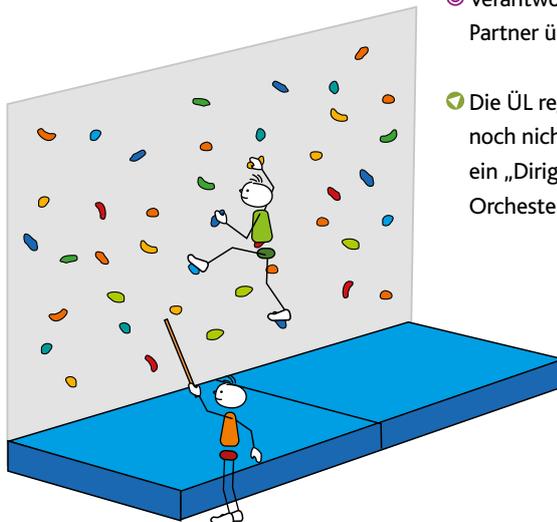
Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 MINUTEN)

● Dirigent

- Die TN bilden Paare. Jedes Paar bestimmt einen „Dirigenten“. Der „Dirigent“ markiert einen Start- und Endpunkt mit Klebeband/Kreide auf der Boulderwand.

Nun gibt der „Dirigent“ nacheinander die Kletterzüge für seinen Partner bzw. seine Partnerin vor, z.B. rechte Hand an roten Griff. Ziel ist es, mit möglichst wenigen Kletterzügen zum Endpunkt der Strecke zu gelangen.



- ⊙ Verantwortung für eine Partnerin bzw. einen Partner übernehmen

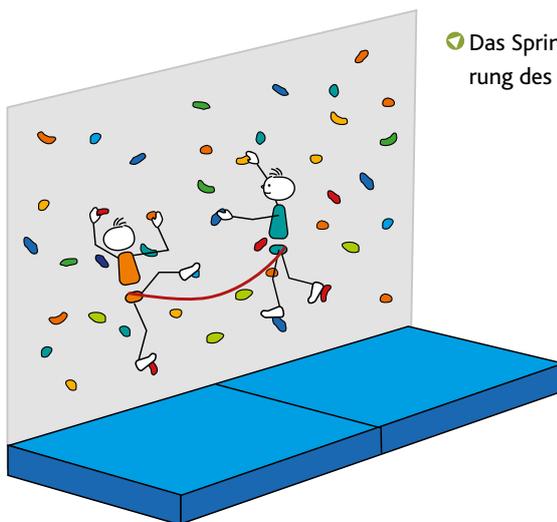
- ✔ Die ÜL regt die TN an, Kinder zu dirigieren, die sie noch nicht so gut kennen. (Schließlich leitet auch ein „Dirigent“ unterschiedliche Instrumente im Orchester an.)

AUSKLANG (10 Minuten)

● Zwillingklettern

- Jeweils zwei TN bilden ein Paar und suchen sich einen Startpunkt ihrer Wahl an der Boulderwand aus. Danach einigt sich das Paar auf zwei Griffe am oberen Ende der Boulderwand, die das Ziel bilden. Die Kletternden verbinden sich mit einem Springseil, welches lose hinten in den Hosenbund gesteckt wird.

Die TN versuchen nun, zu zweit die Zielgriffe zu erreichen, ohne dass die Seilverbindung zwischen ihnen abreißt. Rutscht das Seil beim Klettern aus der Hose muss das Paar von vorne beginnen.



- ⊙ Schulung der Mitbestimmung, der Mitgestaltung und der Mitverantwortung gemeinsam mit einer Partnerin bzw. einem Partner

- ✔ Das Springseil dient ausschließlich der Markierung des maximalen Abstands voneinander.

Variation:

- Die Kletternden bewegen sich synchron.
- Die Kletternden geben abwechselnd vor, mit welchem Körperteil (z.B. rechte Hand) der nächste Kletterzug ausgeführt wird.

● Reflexion im Sitzkreis

- Die Gruppe lässt die Stunde in einem Sitzkreis ausklingen.

Gemeinsam wird die Stunde reflektiert:

- Hast du Verantwortung für deine Mannschaft oder deinen Partner bzw. deine Partnerin gespürt? Woran kannst du das festmachen?
- Was war in dieser Stunde schwierig oder neu?

Die TN äußern ihre Meinung in einem „Blitzlicht“.

Abschließend verabschieden sich die ÜL und TN mit ihrem Ritual.

- ⊙ Gemeinsamer Abschluss, Reflexion

- ✔ Die ÜL gibt den TN eine Rückmeldung zu ihren demokratischen und sozialen Kompetenzen.