

# Kletteraktion Kursstufe K1 – Herr Ehinger

## Inhalte des Projektes

- Bouldertechnik (mit Partnersicherung), Klettern im Absprungbereich ohne Seil, ohne Klettergurt,
- Sicherungstechnik mit halbautomatischen Sicherungsgeräten
- Sicherung im Vorstieg
- Sturztraining zur Vermeidung von Verletzungen vermieden werden
- Einbinden in das Seil (diverse Knoten)
- Position des Sichernden zum Umlenkpunkt
- Partnercheck
- Bewegungstechnik an der Wand



- Klettern im Nachstieg (gesichert wird über einen Umlenkpunkt an der Decke)
- Beurteilung von Kletterrouten (Schwierigkeitsgrade)

# Kletteraktion Kursstufe K1 – Herr Ehinger

## Ablauf des Projektes

- Für das Angebot hatten sich zum 2. Halbjahr 2017/2018 insgesamt 16 Schüler und Schülerinnen angemeldet. Dies war die maximal mögliche Teilnehmerzahl, da aus Sicherheitsgründen die Teilnehmerzahl im Sportklettern generell beschränkt werden muss.
- An 15 Kletterterminen absolvierten die Schüler das vorliegende Kletterkonzept
- Die Notengebung erfolgte entsprechend dem Schwierigkeitsgrad und der angewandten Technik
- Erhöhung des Schwierigkeitsgrades bis zum sechsten Schwierigkeitsgrad (in der Halle sind Routen bis zum 9. Schwierigkeitsgrad möglich)
- Der Durchschnitt aller vergebenen Noten lag bei 11,4 Punkten (Note 1,85)
- Um die Note 1 zu erreichen, mussten die Jungen im sechsten, die Mädchen im 5. Schwierigkeitsgrad klettern



# Kletteraktion Kursstufe K1 – Herr Ehinger

## Ziele des Projektes

Kennenlernen einer Freizeitsportart, die über das Schulleben hinaus ausgeübt werden kann und Vermittlung neben motorischen Fertigkeiten insbesondere drei übergeordnete und weitgreifende Fähigkeiten, die im privaten und beruflichen Leben bedeutend sind.

- Übernahme von Verantwortung: Nur bei 100%iger Konzentration und richtiger Handhabung des Sicherungsgerätes kann der Sichernde den Kletternden bei einem Sturz vor einem Unfall bewahren.
- Vertrauen: Der Kletterer muss in seinen sichernden Partner grenzenloses Vertrauen entwickeln, wenn dies nicht der Fall ist, kann man nicht konzentriert und gut klettern.
- Umgang mit Angst: Letztendlich geht es auch darum, bis an die persönliche Grenze der psychischen und physischen Belastbarkeit zu gehen und diese Grenze individuell soweit wie möglich hinauszuschieben um den persönlichen Bewegungsspielraum und Erlebnisspielraum entsprechend zu erweitern.
- Umgang mit erhöhter psychischer Belastung (Angstbewältigung).

