

Bouldern im Sportunterricht

Einführung der Standardbewegung des Kletterns mit Hilfe Methoden selbstständigen Lernens

Prüfer:
Dr. Matthias Fink
Leibniz Universität Hannover
Institut für Sportwissenschaft
Sommersemester 2015

Autor:
Felix Leuoth



Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Was ist Bouldern?	1
1.2	Klettern in der Schule	1
1.3	Sportartspezifische Unterschiede zwischen Klettern und Bouldern	2
2	Selbstständiges Lernen im Sportunterricht am Beispiel Bouldern	3
2.1	Strategien für das Erlernen offener Fertigkeiten	4
2.1.1	Von Anpassung und Gestaltung wiederholt zu Normung und Veränderung	5
2.1.2	Vom Wesentlichen zum Unwesentlichen	5
2.1.3	Vom Bekannten zum Unbekannten	6
2.1.4	Von Einfach- zu Mehrfachanforderungen	6
2.2	Das Dialogische Bewegungslernkonzept	6
3	Langentwurf: Einführung in das Bouldern	8
3.1	Voraussetzungen und Bedingungen	8
3.1.1	Stundenrelevante Angaben zur Lerngruppe	8
3.1.2	Analyse der institutionellen Rahmenbedingungen	8
3.2	Angaben zur Sache	9
3.3	Didaktische Überlegungen	10
3.3.1	Unterrichtszusammenhang	10
3.3.2	Legitimation	11
3.3.3	Reduktion und Schwerpunktsetzung	11
3.3.4	Transformation und Antizipation	12
3.4	Ziele der Stunde	13
3.5	Methodische Überlegungen	14
3.5.1	Sozialformen	14
3.5.2	Steuerungsverhalten	14
3.5.3	Medien	15
4	Resümee	15
	Abbildungsverzeichnis	I
	Literatur	I
	Anhang	III
	Verlaufsplan	III

Sicherheitsregeln Bouldern	IV
Arbeitsblatt Ruheposition	V
Erklärung zur selbstständigen Anfertigung	VI

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für alle Geschlechter.

1 Einleitung

Der Klettersport hat sich innerhalb der letzten 30 Jahre enorm entwickelt. Unter anderem wurden die Kletterdisziplinen durch das Bouldern ergänzt (siehe 1.1) und das Technikleitbild des Kletterns veränderte sich im Lauf der Jahre (siehe 3.2). Die didaktischen Ausarbeitungen zum Klettern wurden zum Großteil um die Jahrtausendwende publiziert (vgl. z.B. Klein (1999) & Köstermeyer et al. (2001)), sodass sie die damals noch recht junge Disziplin Bouldern nicht explizit behandelten. Darüber hinaus gibt es bisher keine Publikationen zur Anwendung des Technikleitbilds der Standardbewegung im Rahmen des Sportunterrichts. Diese Hausarbeit soll beide Thematiken verbinden, indem ein Langentwurf einer Unterrichtsstunde zur Einführung der Standardbewegung beim Bouldern ausgearbeitet wird. Dies geschieht vor dem didaktischen Hintergrund des selbstständigen Lernens im Sportunterricht. Methoden selbstständigen Lernens sollen dabei zur Vermittlung der Standardbewegung genutzt werden. Sie werden in Kapitel 2 näher erläutert.

1.1 Was ist Bouldern?

Bouldern stellt eine Disziplin des Sportkletterns dar, bei der lediglich in Absprunghöhe geklettert wird. Ursprünglich diente es nur als Trainingsform für das Seilklettern und wurde erst durch Frédéric Nicole in der Mitte der 1990er Jahre als eigenständige Sportart etabliert (vgl. Hofmann 2013, 39). Ziel des Boulderns ist der Durchstieg einer kurzen Kletterroute, dem sogenannten Boulder, ohne technische Steighilfen, wie es die Definition des Freikletterns vorsieht (vgl. Hoffmann 2008, 8 f.). Das Klettern eines Boulders verlangt oft das Finden kreativer und fantasievoller Lösungen für die gegebenen Bewegungsprobleme (vgl. Krug 2009, 253). Eine Kletterbewegung, die vorwärts, also in der Regel aufwärts gerichtet ist, wird als Zug beschrieben (vgl. Dick & Keller 2011).

1.2 Klettern in der Schule

In der Literatur wird Klettern erst seit Mitte der 1990er Jahre auch als Schulsport thematisiert. Eine der ersten didaktische Überlegungen zum Klettern im Schulsport beschreibt Klein (1999). In seiner Artikel-Serie „Klettern in der Schule“ leistet er eine ausführliche Abhandlung über die sportspezifischen Aspekte des Kletterns in Bezug auf den Schulsport (siehe 1.3), über Klettern als Mittel der Umwelterziehung und der Koordinationsschulung und gibt darüber hinaus Hinweise zum Bau von Schulkletterwänden. Auch wenn Teile seiner Überlegungen zur Klettertechnik durch die Entwicklung der Standardbewegung (vgl. Köstermeyer 2014, 94 f.) überholt sein mö-

gen, sind seine Beiträge zur Didaktik des Klettersports nach wie vor aktuell. Wie in der Einleitung erwähnt, beziehen sie sich aber nicht direkt auf das Bouldern, sodass einige Anpassungen notwendig sind.

1.3 Sportartspezifische Unterschiede zwischen Klettern und Bouldern

Vor der Übertragung der vorhandenen Konzepte muss zunächst Klarheit in die Begrifflichkeit „Klettern“ gebracht werden. Der Begriff wird im Kontext des Klettersports als die Bezeichnung für die sportliche Fortbewegungsform, aber auch als Synonym für die Disziplin des Seilkletterns (auch Lead-Klettern) verwendet. In den hier verwendeten Publikationen herrscht also eine Unschärfe bei der begrifflichen Trennung. Im weiteren Verlauf der Arbeit gilt es also zu hinterfragen, ob die beschriebenen Eigenschaften des Kletterns von der eigentlichen Bewegungsform oder der Disziplin Seilklettern entspringen.



Abb. 1: Sportspezifische Aspekte der Sportart Klettern. Aus Klein (1999, 48).

Klein unterteilt die sportartspezifischen Aspekte des Kletterns in die vier Bereiche *sportmotorische Aspekte*, *emotionale Aspekte*, *soziale/kommunikative Aspekte* und *kognitive Aspekte* (vgl. Abb. 1), aus denen im Unterrichtsentwurf Lernziele abgeleitet werden können. (vgl. Klein 1999, 48)

Klein sieht im Klettern ein ideales Medium der Koordinationsschulung; er zählt die Kontrolle des Körperschwerpunktes, Bewegungsfantasie, Bewegungsantizipation und Bewegungsfluss, Bewegungsökonomie, Orientierungsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit zu den wesentlichen koordinativen Fähigkeiten des Kletterns. Eine weitere sportmotorische Komponente sei die Kräftigung des Stütz-, Zug- und Halteapparats. Da hier mit Klettern die Bewegungsform Klettern gemeint ist, die bei der Sportart Bouldern offensichtlich dieselbe ist, sind hier keine Anpassungen notwendig.

Im Bereich der emotionalen Aspekte nennt Klein neben Leistungserlebnis, Willensstärke und persönliche Einschätzung, Angsterfahrung und Bewältigung, „Grenzerfahrungen“ und Risikoerlebnis. Aufgrund des verminderten Höhererlebnis und mangelnder Exponiertheit an der Wand ist zu vermuten, dass die drei letztgenannten Aspekte beim Bouldern allenfalls in abgeschwächter Form eine Rolle spielen.

Klare Unterschiede zwischen dem Klettern und dem Bouldern gibt es bei den sozialen und kommunikativen Aspekten. Beim Bouldern erfolgt die Sicherung des Kletterers indirekt über die Weichbodenmatte, auf der er landet, und es besteht die Möglichkeit, den Kletterer zu „spotten“. Dies bezeichnet das Auffangen, Lenken und Aufrichten des Kletterers im Falle eines Sturzes oder beim Absprung durch einen Partner am Boden (vgl. Hofmann 2013, 72 ff.). Gegen das Spotten spricht ein potenziell höheres Verletzungsrisiko bei ungeübten „Spottern“ und die Weiterentwicklung der Weichbodenmatten hin zu Boulderplatten, die weitaus höhere Stürze abfangen können. Verantwortung können die Schüler beim Einhalten der Sicherheitsregeln nicht nur bei sich, sondern auch bei der Korrektur ihrer Mitschüler zeigen. Die von Klein (vgl. 1999, 48) auf das Seilklettern bezogenen „Hilfestellungen“ sollten sich beim Bouldern deshalb lediglich auf verbale Hilfen beschränken. Die Bewegungsplanung hat beim Bouldern eine deutlich höhere Stellung, da sich die Schüler bei ihren Kletterbewegungen beobachten können. Beim Klettern ist dies wegen der Höhe sehr viel schwieriger möglich. Hier bietet es sich an, nach dem Konzept des selbstständigen Lernens zu arbeiten (vgl. 2). Ein weiterer sozial-kommunikativer Aspekt ist laut Klein der Leistungsvergleich, der sich zwischen Bouldern und Klettern nicht unterscheidet.

Die Bewegungsplanung des Einzelnen findet sich bei den kognitiven Aspekten, genau wie Schwierigkeitsbewertung, Naturschutz und Sicherungstechnik. Wie bereits im vorherigen Absatz angemerkt, unterscheiden sich die Sicherungstechniken vollständig zu denen beim Klettern. Maßnahmen zur Selbstsicherung sind beim Bouldern eher den emotionalen Aspekten zuzuordnen und äußern sich in einer gesunden Selbsteinschätzung, die eine Selbstüberschätzung verhindert. Die Schwierigkeitsbewertung unterscheidet sich nicht zum Seilklettern, da sich diese Einschätzung auf das Klettern als Bewegung bezieht. Da diese Unterrichtseinheit für die Kletterhalle geplant ist, spielen Naturnutzung und Naturschutz keine Rolle.

2 Selbstständiges Lernen im Sportunterricht am Beispiel Bouldern

Da die Förderung der Selbstständigkeit eines der Bildungsziele der Schule ist, muss folglich eigenständiges Arbeiten in der sportunterrichtlichen Praxis eingesetzt wer-

den. Veränderungen in der Lebenswelt der Kinder geben der Erziehung zur Selbstständigkeit weitere Argumente. Das Spielen hat sich mehr und mehr von der Straße in die Kinderzimmer verlagert und Kinder beschäftigen sich heutzutage mehr allein oder in kleinen Gruppen. In der Folge sind die Kinder weniger gezwungen, sich mit mehreren Spielkameraden auseinanderzusetzen und z. B. gemeinsam Regeln für Mannschaftssport zu entwickeln. Außerdem findet heutzutage ein Großteil des Sports in Vereinen und anderen Institutionen statt, wo Übungsleiter die Entwicklung eigener Ideen der Kinder überflüssig machen. Das Vermitteln von Methoden selbstständigen Handelns im Sport kann dem entgegenwirken und somit die Kinder beim autonomen Sporttreiben unterstützen. (vgl. Achtergarde 2007, 10 ff.)

In dieser Arbeit soll der Schwerpunkt auf Methoden selbstständigen Lernens liegen, da die Variabilität des Boulderns Bewegungslösungen fordert, die den persönlichen Voraussetzungen entsprechen und deshalb auch eigenständig erarbeitet werden müssen. Achtergarde (2007) gibt dazu mehrere Lernkonzepte, von denen im Folgenden zwei vorgestellt werden, da sie sich für die Anwendung beim Bouldern anbieten. Es ist zum einen das dialogische Bewegungskonzept, nach dem der Schüler in einen Bewegungs-Dialog mit dem Kletterweg tritt, zum anderen die von Brehm (1989) formulierten Strategien für das Erlernen offener Fertigkeiten.

2.1 Strategien für das Erlernen offener Fertigkeiten

Das Klettern ist eine offene Fertigkeit (Klein 1999, vgl.), da es unter variierenden situativen Umfeldbedingungen geschieht wird (vgl. Brehm 1989, 44). Laut Brehm (1998, 54 ff.) setzt das Erlernen offener Fertigkeiten Aufgaben voraus, die mit ihrer Formulierung dem Lernenden die Anforderungen der zu lösenden Aufgabe bewusst macht. Sie können die Wahrnehmung der Lernenden auf wichtige situative Anforderungen lenken, dabei aber Spielräume zur selbsttätigen Entdeckung von Lösungen lassen. Brehm fasst zusammen, dass Aufgaben im Zusammenhang mit dem Erlernen offener Fertigkeiten drei Inhalte aufweisen sollten:

1. das Handlungsziel,
2. die wesentlichen Umfeldanforderungen,
3. wichtige Ausführungsanforderungen.

Dabei müssen sie sich an den Beanspruchungsmöglichkeiten der Lernenden orientieren, also an ihren konditionellen, koordinativen, kognitiven und affektiven Voraussetzungen. Brehm weist darauf hin, dass die Aufgabenstellung bestenfalls verbal und nonverbal (durch Zeigen) gegeben werden soll. Es ist möglich, die Lösungsfindung durch Hilfen zu vereinfachen. Das sind zum einen Wahrnehmungshilfen, die am Beispiel des Kletterns Markierungen an der Wand oder ein Pendel zur Verdeut-

lichung des Körperschwerpunktes darstellen könnten. Zum anderen aktive Hilfen, beispielsweise Gewichtsentlastung des Kletterers durch einen Partner, sind ebenso möglich wie passive Hilfen, etwa das Ansagen von Griffpositionen. Die folgenden vier „Goldenen Regeln“ sollen helfen, die Komplexität der Situations- und Ausführungsanforderungen zu reduzieren bzw. die Heranführung an eine komplexe Bewegungsanforderung zu vereinfachen. Die Schüler sollten diese Regeln kennenlernen, damit sie sie in freien Arbeitsphasen selbstständig anwenden können.

2.1.1 Von Anpassung und Gestaltung wiederholt zu Normung und Veränderung

Brehm (1998) setzt in der ersten Regel voraus, dass Variation des Bewegungsumfeldes und der Bewegungsausführung beim Lehren von offenen Fertigkeiten von Beginn an einzubeziehen sind. Für Aufgaben bedeute dies eine Reduktion auf situative Anforderungen des Bewegungsumfeldes und der Bewegungsausführung, die auch in der Zielsituation von Bedeutung sind. Neben der Auseinandersetzung mit wechselnden Rahmenbedingungen sei auch die Auseinandersetzung mit Bewegungsdetails notwendig. Dafür müssen sich die Lernenden mit der Bewegungskontrolle und -genauigkeit auseinandersetzen, wobei dies „eine Konfrontation mit Normung sowie deren Veränderung bedeutet“. (vgl. Brehm 1998, 57 ff.)

Achtergarde (2007, 100 f.) greift Brehms Regel auf und fordert für die praktische Umsetzung, dass eine Abfolge von „Entdecken“ und „Üben“ zu gestalten ist. Während der Entdeckungsphase sei zu hinterfragen, ob äußere Bedingungen geändert werden können und wie die Bewegung an sich variiert werden kann. In der Übungsphase gelte es zu entscheiden, bei welchen Übungen die Schüler die erforderlichen Techniken sehr kontrolliert üben können. Die Schüler können dabei selbst Übungen entwickeln.

2.1.2 Vom Wesentlichen zum Unwesentlichen

Brehms zweite Regel ist, den Fokus zunächst auf das Wesentliche und danach auf das Unwesentliche zu legen. Wesentliche Teilaspekte von Fertigkeiten sind dabei jene, die aus funktionaler Sicht als sinnvoll zu erachten seien. Er begründet die Regel mit der intrinsischen Motivation, die besonders hoch sei, sofern die zu lösende Aufgabe sinnvoll sei, hier also das Wesentliche darstelle. Untersuchungen hätten gezeigt, dass unter Bedingungen intrinsischer Motivation besser Lernerfolge erzielt würden als unter Bedingungen extrinsischer Motivation (vgl. z.B. Schiefele & Schreyer 1994, 1–13).

In Anlehnung an das veranschaulichende Beispiel von Achtergarde (2007, 101) zu dieser Regel bedeutet dies auf das Bouldern bezogen, den Fokus beim Klettern

auf den Durchstieg des Kletterweges zu setzen, ohne dabei die technisch perfekte Umsetzung der Standardbewegung (siehe 3.2) zu fordern.

2.1.3 Vom Bekannten zum Unbekannten

Vor der Anwendung der Regel stellt sich grundsätzlich die Frage, was für die Lernenden neu und was bekannt ist. Die dritte Regel fordert, unbekannte offene Bewegungen zur Vorbereitung zunächst an bekannten Bewegungen einzuführen. Damit soll sichergestellt werden, dass die Lernenden zwar gefordert, aber nicht überfordert werden (vgl. Achtergarde 2007, 101). In der Konfrontation mit neuen Umweltbedingungen eignet sich der Rückgriff auf bekannte Bewegungsformen und Alltagsfertigkeiten, wie z.B. Gehen, Laufen, Springen, etc. Diese Bewegungen werden flexibel beherrscht und ermöglichen die Fokussierung auf die Wahrnehmung neuer Bewegungsaspekte (vgl. Brehm 1998, 59 f.).

2.1.4 Von Einfach- zu Mehrfachanforderungen

Das Erlernen offener Fertigkeiten bringt die gleichzeitige Auseinandersetzung sehr unterschiedlicher Bewegungsanforderungen mit sich. Der Prozess der Antizipation und Verbindung dieser Bewegungen birgt das Risiko einer Überforderung der Schüler. Zur Lösung dieses Problems fordert Brehm in seiner vierten Regel „Von Einfach- zu Mehrfachanforderungen“, dass die Schüler zunächst mit einfachen Anforderungen beginnen und dann „sukzessive weitere Anforderungselemente der Zielsituation einbezogen oder auch speziell betont werden sollen“ (vgl. Brehm 1998, 60 f.).

2.2 Das Dialogische Bewegungslernkonzept

Die Idee des Dialogischen Bewegungslernkonzepts stammt von dem Niederländer Gordjin, dessen Theorien durch Jan Tamboer im deutschen Sprachraum bekannt gemacht wurden (vgl. Lange 2014, 104). Kern des Konzepts ist die Reflexion des Sportlers, inwieweit sich seine Handlung mit einem Sportgerät auf dieses auswirkt. Achtergarde (vgl. 2007, 95 ff.) bezeichnet dies als eine Befragung des Sportgeräts, auf das es antwortet. Durch wiederholtes Ausprobieren könne der Schüler die Grenzen seiner Wirksamkeit auf das Gerät und dessen Reaktion auf seine Aktionen abmessen. Dieses Konzept des „Befragens“ stelle damit einen Gegensatz zu der Arbeit mit methodischen Reihen dar, da diese linear auf eine Idealform hinarbeiteten. Lange (vgl. 2014, 104) sieht das Dialogische Bewegungslernkonzept als allgemeines Konzept, welches das Sich-Bewegen im Umgang mit Gegenständen und Bewegungsräumen in der Umwelt beschreibt und ohne direkten Bezug zur Normiertheit der Bewegung als Anwendungskriterium auskommt. Die von Achtergarde (2007) formulierte Anleitung zur Anwendung des Konzepts im Unterricht lässt sich

auch auf das Bouldern anwenden, wie im Folgenden gezeigt wird.

Achtergarde formuliert sein Anwendungskonzept dreischrittig. Zunächst sei eine Sportart zu wählen, deren technische Idealbilder noch nicht in den Köpfen der Schüler normiert sei. Die Sportart müsse einen klaren Rückmeldungscharakter haben, sodass Erfolg und Misserfolg deutlich zu erkennen seien. Bestenfalls könne der Schüler die Ergebnisse auch sehen. Offensichtlich eignet sich Bouldern in beiden genannten Punkten zur Anwendung des Dialogischen Bewegungslernens. Trotz des Trendsport-Charakters (vgl. Müller 2007, 160 ff.) dürften die Klettertechniken den Schülern unbekannt sein. Scheitern ist beim Bouldern mit Fallen und Landen verbunden, Erfolg mit dem Überwinden einer Kletterstelle oder dem Erreichen des Topgriffs. Die „Antworten“ zu spüren, wie Achtergarde (vgl. 2007, 95 ff.) es beschreibt, ist ohne weitere Rückmeldungsmechanismen, wie ein Beobachter, Bewerter, Zeitmesser, etc., gegeben, wobei trotzdem Hilfen, z.B. durch Gruppenarbeit, möglich sind. Im Falle des Boulderns ist das Arbeitsgerät kein Gegenstand mit dem gearbeitet wird (z.B. ein Ball), sondern ein Arbeitsgerät, an dem gearbeitet wird. Ein auf eine Boulderwand geschraubter Kletterweg bietet sich dem Schüler als „Diskussionspartner“.

Im zweiten Schritt setzt sich der Schüler mit seinem Arbeitsgerät auseinander, er befragt es – es soll also gebouldert werden. Aufgabe des Lehrers sei es nach Achtergarde (vgl. 2007, 95 ff.) an dieser Stelle dem Schüler zu verdeutlichen, dass es sich bei der Bewältigung der Bewegungsaufgaben um einen individuellen Prozess handelt, dessen Ziel es sei, eine eigene Lösung herausarbeiten. Als Orientierung biete sich ein Arbeitsblatt an auf dem mögliche Fragen, mit denen sich der Schüler auseinandersetzen kann, gesammelt werden. Ein auf die Standardbewegung ausgerichtetes Arbeitsblatt findet sich auf Seite V.

Die persönlichen Ergebnisse der Schüler sollen im Anschluss vorgestellt und in der Lerngruppe diskutiert werden. Da beim Klettern die strukturellen Ressourcen, wie Körpergröße, Armspannweite und Beweglichkeit, sowie die konditionellen Fähigkeiten und die Fallangst auf die technische Ausführung auswirken (vgl. MacLeod 2014, 69), sind bei der Durchführung des zweiten Schrittes erhebliche Unterschiede bei den Schüler-Ergebnissen zu erwarten, sodass eine Bündelung der Ergebnisse durch den Lehrer durchgeführt werden muss.

3 Langentwurf: Einführung in das Bouldern

Auf Basis der vorangegangenen Überlegungen soll nun ein Langentwurf zu der zweiten Stunde einer Unterrichtseinheit „Bouldern im Sportunterricht“ erstellt werden. Die Planungsstruktur orientiert sich dabei an den Vorgaben des Studienseminars Hannover I für das Lehramt an Gymnasien.

3.1 Voraussetzungen und Bedingungen

3.1.1 Stundenrelevante Angaben zur Lerngruppe

Die Lerngruppe, in der dieser Unterrichtsentswurf Anwendung finden soll, ist eine 10. Klasse des Gymnasiums. In der Klasse sind 14 Schülerinnen und 12 Schüler vertreten. Auf Grund der vorhergegangenen Stunden erwarte ich 24 aktive und zwei passive Schüler. Die Klasse weist eine typische Leistungs-Heterogenität auf.

3.1.2 Analyse der institutionellen Rahmenbedingungen

Die Unterrichtseinheit wird in einer kommerziellen Kletterhalle durchgeführt. Da diese nicht im direkten Umfeld der Schule liegt, muss für die Schüler ein Teil der Doppelstunde für die An- und Abreise sowie das Anziehen der Sportkleidung mit eingerechnet werden. Von der ursprünglichen Unterrichtszeit von 90 Minuten bleibt deshalb nur eine Restzeit von circa 60 Minuten übrig.

Die Kletteranlage muss mehrere Rahmenbedingungen erfüllen. Grundsätzlich muss die Boulderwand geltenden Sicherheitsstandards entsprechen. Außerdem müssen die Grundsätze und Bestimmungen für den Schulsport des niedersächsischen Kultusministeriums (GuB) bezüglich Klettern beachtet werden, die wie folgt lauten:

“[...] Beim Bouldern an Wänden, bei denen die obere Griffreihe in maximal 3 Meter Höhe angebracht ist, kann auf eine Seilsicherung nur dann verzichtet werden, wenn eine falldämpfende Bodensicherung vorgesehen ist (z. B.: lockere Sandgrube, Niedersprungmatte, Weichboden). Bei Übungsformen mit einer Tritthöhe bis zu 50 cm kann darauf verzichtet werden.” (vgl. Niedersächsisches Kultusministerium 1998, 55)

Da laut Normbestimmungen DIN EN 12572-2 (Deutsches Institut für Normung 2009) Boulderwände ab der Aufprallfläche 4,00 Meter hoch sein dürfen, wenn oben auf ihnen gestanden werden kann (z. B. auf einer Plattform), und sogar 4,50 m, wenn dies nicht der Fall ist, gilt es in der Kletteranlage Wandbereiche zu wählen, die den GuB gerecht werden. Damit auch die sportlichen Voraussetzungen erfüllt sind, müssen an den Kletterwänden ausreichend viele geeignete Kletterwege vorhanden sein: mindestens 20, von denen mindestens sechs gleichzeitig beklettert werden können. Ein breites Spektrum an Schwierigkeitsgraden und Bewegungsaufgaben muss vor-

handen sein. Zudem sollten sie in unterschiedliche Wandneigungen und -formen gesetzt sein. Kleinere Schülerinnen und Schüler sollten durch die Kletterwege nicht im Nachteil sein. Da die Einheit in einer kommerziellen Anlage durchgeführt wird, ist zu klären, ob die Einheit vor oder während der Öffnungszeiten stattfindet, bzw. ob die Durchführung Kunden der Kletteranlage stört oder durch diese gestört würde. In der weiteren Planung wird davon ausgegangen, dass sich die Klasse allein in der Kletteranlage befindet.

3.2 Angaben zur Sache

Klettern wird in den Grundsätzen und Bestimmungen für den Schulsport (vgl. Niedersächsisches Kultusministerium 1998, 20) als „Balancieren, Stützen, Hängen und Hangeln mit Händen und Füßen“ beschrieben und zu den turnerischen Grundtätigkeiten gezählt. Diese Bewegungsformen bündeln sich beim Bouldern in einzelnen Kletterzügen. Sie sind situationsabhängige Bewegungen, die durch Wandneigung und -form, Griffgüte und -entfernung die unbegrenzte Variabilität aufweisen können. Die Anzahl der möglichen erfolgversprechenden Kletterzüge ist also auch unbegrenzt – sie können nicht alle beschrieben oder erlernt werden. Es bestünde nun die Möglichkeit, einzelne dieser Züge zu isolieren und sie wie eine geschlossene Fertigkeit zu lehren. Dies würde der Variabilität dieser Sportart aber nicht gerecht werden, schließlich würde dieser Zug nur in wenigen Fällen wieder angewendet werden können.

Dieses Problem der Techniklehre beschäftigt einige Sportwissenschaftler und Klettertrainer schon seit längerer Zeit. Die Entwicklung eines Technikleitbildes wurde erstmals zu Beginn der 1980er Jahre durch Sturm & Zintel (1982) vollzogen. Aktuellere Überlegungen wurden auf Basis einer Phasen- und Funktionsanalyse nach Krug et al. (2007) von Hofmann (2013) und Köstermeyer (2014) in der „Standardbewegung“ zusammengefasst. Hierbei wird die Kletterbewegung aus ökonomischen Gesichtspunkten betrachtet, ohne dabei Vorgaben für einzelne spezielle Kletterzüge zu geben. Deshalb sollte sie sich auch als Leitfaden für die Technikvermittlung in der Schule eignen und hier Orientierung für die motorischen Lernziele geben.

Nach Hofmann (2013) wird die Standardbewegung in fünf Phasen unterteilt:

1. Nachgeben – Entkoppeln
2. Präzises (leises) Antreten
3. Einsatz aller vier Extremitäten
4. Auslösung einer Weiterbewegung: Weiterbewegungen in einem Zug
5. Greifen und Stabilisieren der ausgeführten Bewegung

Im Verlauf der Unterrichtseinheit sollten die Schüler die 5 Phasen in oben genannter Reihenfolge kennenlernen. Die erste Phase soll noch einmal detailliert betrachtet werden. Auf Grund der Bewegungsmerkmale stellt sie eine Art „Ruheposition“ dar. Sie sollte als entspannte Position wahrgenommen werden, die ein Orientieren zulässt. Die folgenden Bewegungsmerkmale des Nachgebens sind dabei entscheidend:

1. Es wird eine Position eingenommen, in der sich der Körper in einer drehmomentfreien Position unterhalb der Hände befindet. Der Kletterer „pendelt ein“ und ist „im Lot“.
2. Die Arme sind gestreckt und die Beine sind gebeugt.
3. Hände und Füße befinden sich an der Wand.

Aus den gegebenen Kriterien folgt, dass sich die Hüfte nah an der Wand befindet. Hat der Kletterer diese Position eingenommen, sollte es ihm bei guten Griffen möglich sein, eine Hand zu lösen, ohne dass sich der Körper dreht. Entkoppeln beschreibt das Umsetzen der Beine in dieser Position, da es unabhängig vom Greifen geschieht. Die Ausgangs- und Zielstellung jeder Kletterbewegung ist nun eingenommen. (vgl. Hofmann 2013, 129 f.)

In der Auseinandersetzung der Schüler mit diesem Technikleitbild sind Lernschwierigkeiten zu erwarten. Anspruchsvoll ist die Wahrnehmung der eigenen Körperposition an der Wand. Um sich auf diese zu fokussieren, braucht es Zeit zur Reflexion. In einer schwierigen Kletterposition ist diese Zeit womöglich nicht gegeben. Denkbare Folgen wären ein mangelhaftes Einpendeln oder eine unvollständige Streckung der Arme. Die Aufgabenstellungen zum Nachgeben und Entkoppeln sollten also so gestaltet sein, dass ein externer Beobachter Rückmeldung über die Bewegung des Kletterers geben kann.

3.3 Didaktische Überlegungen

3.3.1 Unterrichtszusammenhang

Die hier ausgearbeitete Stunde stellt die zweite Stunde der Unterrichtseinheit „Klettern an der Boulderwand“ dar. In der vorangegangenen Stunde haben die Schüler das Bouldern spielerisch kennengelernt. Dabei wurden zunächst die Sicherheitsregeln (siehe IV) benannt und erklärt. Fallen und Abrollen wurde erlebt. Das Regelwerk des Boulderns, wie „farbrein“ Klettern und das Einnehmen der korrekten Start- und Zielpositionen, wurde praktisch angewendet. Die Inhalte der ersten Stunde werden in dieser Stunde, die die Einführung in die Standardbewegung darstellt, weiter angewendet und somit vertieft. In den nachfolgenden Stunden sollen alle Phasen

der Standardbewegung als Mittel der Ökonomisierung des Kletterns kennegelernt und angewendet werden. Darüber hinaus sollen eigenständig Kletterprobleme an der persönlichen Leistungsgrenze ausgewählt, erarbeitet und durchstiegen werden.

3.3.2 Legitimation

Das Beklettern von Bäumen oder Bauwerken und das kletternde Überwinden von Hindernissen hat bei Schülern heutzutage vermutlich keinen natürlichen lebensweltlichen Bezug mehr. Aber sollte sich eben diese Vermutung bewahrheiten, spricht dies für eine Behandlung des Kletterns im Schulsport. Körpererfahrung, also sich im Bewegen selbst zu spüren (vgl. Hildebrandt-Stratmann 2009, 23), und der Umgang mit der eigenen Angst (vgl. Wahl 2009, 17) können mittels Klettern im Sportunterricht vermittelt werden, also jene Erfahrungen, die den Schülern in ihrer Lebenswirklichkeit verwehrt bleiben.

Die GuB sehen Klettern als turnerische Grundtätigkeit, die dem Erfahrungs- und Lernfeld „Turnen und Bewegungskünste“ zuzuordnen ist. Klettern fordere in besonderem Maße das „Halten und Überwinden des Körpergewichts mit Hilfe der Hände und Füße“. Das Lehren der Standardbewegung folgt der Vorgabe der GuB, eine Verbesserung der Bewegungsqualität der Steigerung der Bewegungsschwierigkeit vorzuziehen. Es unterstützt die Schüler in der Erkenntnis von „Einzelheiten und regelhaften Zusammenhängen von Bewegungsabläufen“, wie es in den Sachkompetenzen der GuB gefordert wird. Klettern fördert die Selbstkompetenz in der Entwicklung und Verwirklichung eigener Handlungsideen und dem Umgang mit Angst in Bewegungssituationen. In Kombination mit den hier gestalteten Methoden selbstständigen Lernens bietet es Formen gemeinschaftlichen Handelns im Sport. (vgl. Niedersächsisches Kultusministerium 1998, 8 ff.)

3.3.3 Reduktion und Schwerpunktsetzung

Die Standardbewegung ist bereits eine Reduktion innerhalb der Klettertechniken auf einen sehr kleinen Teil aller Kletterbewegungen (vgl. 3.2), die aber die Grundlage einer Vielzahl von Kletterbewegungen bildet. Innerhalb der Unterrichtseinheit soll die Vermittlung der Standardbewegung einen Schwerpunkt darstellen. In der hier ausgearbeiteten Unterrichtsstunde wird sie auf die Phase des Nachgebens und Entkoppelns beschränkt. Dabei liegt der Schwerpunkt insbesondere auf der vollständigen Streckung der Arme und dem Einpendeln, das vor dem Weitergreifen durchgeführt werden muss. Die entstehende Ruheposition sollte von den Schülern als kraftsparend wahrgenommen werden. Das in dieser Phase geforderte entkoppelte Umtreten wird in der Stunde nicht thematisiert, da zu vermuten ist, dass die Schüler diese Bewegung eigenständig durchführen. Hierbei wird dem Grundsatz „vom Wesentlichen zum Unwesentlichen“ gefolgt (vgl. 2.1.2).

Im kognitiven Bereich liegt der Schwerpunkt auf der Wahrnehmung der eigenen Bewegung und der Bewegung von leistungsähnlichen Klettererpartnern als Mittel zu Umsetzung selbstständigen Bewegungslernens. Um eine Überforderung der Schüler in diesem Bereich zu vermeiden und dem Grundsatz „Von Einfach- zu Mehrfachanforderungen“ gerecht zu werden (vgl. 2.1.4), können die Schüler diese Beobachtungen im Sinne der Differenzierung in frei wählbaren Kletterwegen machen. Innerhalb der Stundenplanung ist der kognitive Bereich aber weniger gewichtig als der motorische Bereich.

3.3.4 Transformation und Antizipation

Nach der Anwesenheitskontrolle und der Wiederholung der Sicherheitsregel durch die Schüler soll die *Erwärmung* mit dem bekannten Aufwärmspiel „Feuer-Wasser-Sturm“ beginnen, das die Schüler aus Unterrichtseinheiten in der Turnhalle bereits kennen. Das Spiel ist dahingehend abgewandelt, dass sich die Schüler bei dem Kommando „Wasser“ an der Kletterwand festhalten und dort verharren müssen. Dieses Thema des Hängens und Pausierens wird im Laufe der Stunde mehrfach wieder aufgegriffen.

Es folgt eine *Erprobungsphase*, bei der die Schüler erarbeiten sollen, was eine Ruheposition beim Klettern ist und durch welche Bewegungsmerkmale sie sich charakterisiert. Da auf den von den Schülern gesammelten Informationen der weitere Unterrichtsverlauf abhängig ist, gilt es zum einen, genug Zeit für die Erprobung bereitzustellen, und zum anderen, die verlustfreie Sammlung der Arbeitsergebnisse während des Arbeitsprozess sicherzustellen (vgl. 3.5). Um die Charakteristika einer Ruheposition zu verdeutlichen, wäre es möglich, sie mit einer „Kraftposition“ zu kontrastieren, bei der das Gegenteil der Ruheposition gesucht wird. Eine präzisen Aufgabenstellung, die erklärt und einen Handlungsleitfaden darstellt, ist somit notwendig.

In der anschließenden *Kognitiven Phase I* sollen die Schüler zur Ergebnissicherung ihre Erkenntnisse verbal wiedergeben und ggf. beispielhaft an einem Kletterweg demonstrieren. Dabei sollen die Erkenntnisse, die für das Einpendeln von besonderer Bedeutung sind, bevorzugt werden. Nun ergeben sich zwei mögliche Wege. Sollten die Bewegungskriterien „langer Arme“ und "ruhig Hängen“ genannt worden sein, könnte die Ruheposition an der Wand von einem Kletterer vorgestellt werden. Danach könnte mit Hilfe eines Pendels, welches an einem Griff befestigt ist, das Einpendeln unter den Händen demonstriert werden. Sollten die Kriterien nicht genannt worden sein, sollte zunächst das Pendel eingesetzt werden und danach ein Kletterer mit einer verbalen Hilfestellung des Lehrers die Ruheposition einnehmen.

Da bislang die Ruheposition nur isoliert eingenommen wurde, gilt es, sie in der *Übungsphase I* in das Klettern einzubauen. Die Schüler sollen beim Klettern vor jedem Weitergreifen eine Hand loslassen und kurz verharren, da sie so von ihrem Körper eine direkte Rückmeldung bekommen, ob sie eingependelt hängen. Bei der Lösung der Kletterwege und bei den Ruhepositionen werden sich individuelle Unterschiede auf Grund unterschiedlicher struktureller Ressourcen zeigen. Die Schüler sollen ihre eigene Lösung mit der ihrer Mitschüler vergleichen, um einerseits ein Bewusstsein für die Individualität ihrer Bewegung zu bekommen (vgl. 2.2) und um andererseits um alternative Lösungsmöglichkeiten zu entdecken. Letzteres spielt in den nachfolgenden Stunden (und in der didaktischen Reserve) eine Rolle, wenn die Schüler ihre Kletterleistung austesten sollen.

Es folgt die *Kognitive Phase II* zur Ergebnissicherung, die ein mögliches Ende der Stunde darstellt. Dort sollten die Schüler ein Feedback geben können, inwieweit sie das Einpendeln umsetzen konnten, um mit diesen Informationen den weiteren Verlauf der Einheit planen zu können. Sollte am Ende dieser Planung noch Zeit unbenutzt sein, sollten die Schüler die Zeit nutzen, um schwerer Kletterwege für die Prüfung zu suchen.

3.4 Ziele der Stunde

Die Schüler sollen sich unter Verwendung von Methoden des selbstständigen Lernens die Phase des Nachgebens und Entkoppelns der Standardbewegung erarbeiten und diese ausführen, indem sie im einzelnen

im motorischen Bereich:

- nach dem Fallen nach den Vorgaben der Sicherheitsregeln abrollen,
- eigene Bewegungslösungen finden und durchführen,
- eigenständig Ruhepositionen beim Klettern finden und einnehmen,
- vor dem Weitergreifen eine eingependelte Position einnehmen,
- in der eingependelten Position die Arme vollständig strecken und die Arme beugen, sodass beide Hände und Füße belastet sind.

im kognitiven Bereich:

- die Sicherheitsregeln beachten und begründen können,
- die ökonomische Bedeutung der Standardbewegung verstehen,
- die Bewegungsmerkmale der ersten Phase der Standardbewegung benennen können,
- Bewegungen der Kletterpartner beobachten und beschreiben können,
- eine Methode des selbstständigen Bewegungslernen kennen und anwenden,
- Kletterwege ihrem persönlichen Können entsprechend wählen.

im sozial-affektiven Bereich:

- die Gruppenverteilung an den Bouldern selbst organisieren,
- Bewegungslösungen mit Kletterpartnern austauschen.

3.5 Methodische Überlegungen

3.5.1 Sozialformen

Der *Einstieg* der Stunde bildet ein Unterrichtsgespräch zur Wiederholung der Sicherheitsregeln. Nach der *Erwärmung* folgt die *Erprobungsphase*, bei der die Schüler Kriterien für Ruhepositionen suchen. Da den Schülern die hierfür nötige Bewegungswahrnehmung schwerfallen wird, wird diese Aufgaben als Gruppenarbeit gestellt. Die Gruppengröße sollte drei Personen betragen, damit die Gruppenszahl und die damit benötigte Anzahl an Kletterwegen nicht zu groß wird, aber die die Pausen der Schüler nicht zu lang werden. Die Schüler finden sich eigenständig zusammen. Es sollten somit etwa acht Gruppen entstehen, die sich selbstständig auf acht der zehn zur Verfügung stehenden Kletterwege verteilen. Die Gruppenszusammensetzung bleibt über die ganze Stunde unverändert. Denn auch in der *Übungsphase I* bietet sich Gruppenarbeit an. Der Kletterer kann hier von seinen Gruppenmitgliedern korrigiert werden, wenn er die Übung nicht korrekt ausführt, und die Gruppenmitglieder können an dem Kletterer Unterschiede zu ihren eigenen Kletterbewegungen suchen.

Die *kognitiven Phasen* erfolgen als Unterrichtsgespräch und dienen jeweils der Ergebnissicherung, wobei die erste Phase darüber hinaus zur Vorstellung der normierten Form der Standardbewegung dient. Sofern die *Übungsphase II* benötigt wird, wird diese offen ohne Vorgaben von Gruppen – in einer Art Freiarbeit – durchgeführt. Die Schüler dürfen selbstständig entscheiden, welche Boulder sie klettern. Die passiven Schülern können sich zur Beobachtung einzelnen Gruppen anschließen und während der freien Arbeitsphasen das Einhalten der Sicherheitsregeln überwachen.

3.5.2 Steuerungsverhalten

Für die Stunde wird eine induktive Lernmethode gewählt, da es beim Klettern durch die Vielfalt der Bewegungen nicht die alleinige richtige Ruheposition gibt. Die Abfolge von „Entdecken“ und „Üben“ (vgl. 2.1.1) verspricht eine höhere Motivation bei den Schülern. Der Lehrer unterstützt die Schüler in dieser Phase nur bei direkter Einforderung von Hilfestellungen. In den *kognitiven Phasen* werden die Unterrichtsgespräche impulsgebend gesteuert. In der *Übungsphase I* reduziert der Lehrer seine Anweisungen auf Einzelkorrekturen sowie die Empfehlung anderer Kletterwege, die der Leistung der Schüler besser entsprechen, im Sinne der Leistungs-

Differenzierung. Da die *Übungsphase II* offen von den Schülern gestaltet werden kann, ist hier keine Steuerung durch den Lehrer notwendig. Er steht aber für Tipps zu Kletterbewegungen oder Empfehlungen für Kletterwege zu Verfügung.

3.5.3 Medien

In der *Erprobungsphase* ist es wie in 3.3.4 beschrieben wichtig, die Ergebnisse der Gruppen zu sichern und den Schülern wegen der Komplexität der Aufgabe ein Arbeitsblatt mit einer entsprechender Aufgabenstellung zu reichen (siehe 4). In der *kognitiven Phase I* wird das Einpendeln mit Hilfe eines Pendels, das an einem Griff hängt, symbolisch dargestellt. Als Pendel dient dabei ein Meter Geschenkband, an dessen Ende eine Schraubenmutter befestigt wurde. Es kann damit demonstriert werden, wie der Körperschwerpunkt in Ruhe unter dem Griff hängt, und dass der Körper das Drehmoment ausgleichen muss, sobald sich das Pendel nicht an dieser Position befindet. Des Weiteren soll in dieser Phase durch Demonstration an der Wand ein Idealbild der eingependelten Position beim Klettern, nach den in 3.2 gegebenen Bewegungskriterien, durch einen Schüler dargestellt werden.

4 Resümee

In dieser Arbeit wurde doppelt Neuland betreten. Die praktische Umsetzung von Bouldern in der Schule wurde bislang nur durch Schug (2014) behandelt, dessen Examensarbeit für diese Ausarbeitung nicht verfügbar war. In Abschnitt 1.3 wurden dafür sportartspezifische Perspektiven des Boulderns herausgestellt. Regeln zur Vermittlung offener Fertigkeiten wurden in Abschnitt 2.1 zusammengefasst und in Abschnitt 2.2 die Vermittlung von Klettertechniken über das Dialogische Bewegungslernkonzept dargestellt. Weiteres Neuland war das Lehren der Standardbewegung im Sportunterricht. Die erste Phase des Konzepts wurde Abschnitt 3.3.3 einer schulpraxis-orientierten Reduktion unterzogen. In einem Langentwurf wurden anschließend die Theorieteile vereint. In einer realen Unterrichtseinheit ist nun zu prüfen, ob die Vermittlung auch in der Praxis funktioniert. Dabei gilt es zu beobachten, bis zu welchem Detailgrad die Schüler die Standardbewegung erfassen können, um gegebenenfalls die Bewegungsanforderungen weiter zu reduzieren oder zu steigern.

Abbildungsverzeichnis

1	Sportspezifische Aspekte der Sportart Klettern	2
---	--	---

Literatur

- Achtergarde, Frank (2007). *Selbstständiges Arbeiten Im Sportunterricht – Ein Sportmethodenhandbuch*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Brehm, Walter (1989). *Wie lehrt man offene Fertigkeiten?* In: Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.): *Methoden im Sportunterricht – Ein Lehrbuch in 13 Lektionen*. Schordorf: Verlag Hofmann, 43–56.
- Brehm, Walter (1998). *Wie lehrt man offene Fertigkeiten?* In: Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.): *Methoden im Sportunterricht – Ein Lehrbuch in 13 Lektionen*. Schordorf: Verlag Hofmann, 47–63.
- Deutsches Institut für Normung (2009). *DIN EN 12572-2:2009-01*.
- Dick, Andi & Keller, Matthias (2011). *Wie Kletterst Dudenn? Wandchinesisch – leicht gemacht*. In: DAV Panorama 63 (6), 20–21.
- Hildebrandt-Stratmann, Reiner (2009). *Klettern in der Schule und im Schulsport – eine bewegungspädagogische Auslegung*. In: Prenner, Klaus & Seidel, Holger (Hrsg.). *Klettern in der Jugendarbeit und Schule als handlungsorientiertes Lernen*. Wolfenbüttel-Braunschweig: Eigenverlag Ostfalia, 22–29.
- Hoffmann, M. (2008). *Sportklettern: Technik, Taktik, Sicherung*. Panico Fachwissen mit Hand und Fuß. Köngen: Panico-Alpinverlag.
- Hofmann, Andi (2013). *Besser Bouldern – Grundlagen & Expertentipps*. Korb: tmms-Verlag.
- Klein, Peter (1999). *Klettern in der Schule – Ein Versuch einer kleinen Didaktik*. In: Sport-Praxis 1999 (2), 48–51.
- Köstermeyer, Guido (2014). *Peak Performance: Klettertechnik und Klettertraining von A - Z*. Korb: tmms-Verlag.
- Köstermeyer, Guido, Neumann, Peter & Schädle-Schardt, Walter (2001). *Go climb a rock! Sportklettern – Aktuelle Aspekte zum Lehren, Üben und Erleben*. Hamburg: Feldhaus.
- Krug, Gerald (2009). *Die 4. Dimension. Kletter- und Boulderlehrbuch*. Halle: Geoquest.
- Krug, Jürgen, Meinel, Kurt & Schnabel, Günter (2007). *Bewegungslehre Sportmotorik: Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Lange, Harald (2014). *Sportdidaktik und Sportpädagogik – Ein fachdidaktischer Grundriss*. München: Oldenbourg Verlag.

- MacLeod, Dave (2014). *9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler*. München: Riva.
- Müller, Cornelia (2007). *Bouldern*. In: Lange, Harald (Hrsg.): *Trendsport für die Schule*. Wiebelsheim: Limpert.
- Niedersächsisches Kultusministerium (1998). *Grundsätze und Bestimmungen für den Schulsport*. Hannover: Schroedel Verlag.
- Schiefele, Ulrich & Schreyer, Inge (1994). *Intrinsische Lernmotivation und Lernen. Ein Überblick zu Ergebnissen der Forschung*. In: Zeitschrift für pädagogische Psychologie 8 (1), 1–13.
- Schug, Benjamin (2014). *Bouldern in der Schule*. München: GRIN Verlag.
- Sturm, Günter & Zintel, Fritz (1982). *Alpin-Lehrplan 2 – Felsklettern*. München: BLV Buchverlag.
- Wahl, Wolfgang (2009). *Kletterpädagogik. Über Rahmenbedingungen und Bildungschancen von Klettern in Jugendarbeit und Schule*. In: Prenner, Klaus & Seidel, Holger (Hrsg.). *Klettern in der Jugendarbeit und Schule als handlungsorientiertes Lernen*. Wolfenbüttel–Braunschweig: Eigenverlag Ostfalia, 16–21.

Verlaufsplan

Phasen	Inhalt/Verlauf	Organisation/Material/ Did. Kommentar
Einstieg	Begrüßung und Anwesenheitskontrolle; Wiederholung der Sicherheitsregeln durch die SuS	Sitzkreis; beim Eintritt in die Halle: „Stifte mitnehmen“
Erwärmung	Feuer-Wasser-Sturm; Nach „klassischen“ Regeln, Ausnahme: „Wasser“ - Schüler	-
Erprobungsphase	Schüler bilden eigenständig 8 3er Teams („Beobachtungsgruppen“) nach Leistung (Erkenntnis aus der 1. Stunde); Arbeitsblatt wird ausgeteilt; „Findet Kriterien für Ruhepositionen“; Schüler klettern.	Sitzkreis; Arbeitsblätter und Stifte. Dann Gruppenarbeit; Zeitvorgabe: 15 Minuten.
Kognitive Phase I	Schüler präsentieren Bewegungskriterien; gesuchte Kriterien herausstellen und Visualisierung durch Demonstration. Verdeutlichung am Beispiel eines Pendels.	Sitzkreis; Pendel.
Übungsphase I	SuS sollen 4 von 8 ausgewählten Boulder klettern; vor dem Weitergreifen einen Arm loslassen; kurz in ruhiger Position verweilen, dann weiterklettern. Eigenständige Korrektur und Lösungsvergleich in den Teams.	Gruppenarbeit; Boulder als „Stationen“
Kognitive Phase II	Ergebnissicherung: „Habt ihr Unterschiede beim Klettern bemerkt?“ „Welche Unterschiede gab es zu den Kletterpartnern?“; Schüler verbalisieren ihre Ergebnisse: „Körpergröße“, „Armspannweite“,...	Sitzkreis
Übungsphase II	Projektieren von Bewertungsbouldern	Freiarbeit; didaktische Reserve

Sicherheitsregeln Bouldern

Nach den Sicherheitsregeln der Kletterhalle Escaladrome Hannover.

- Ringe, Ketten, Armbanduhren und lange Ohrringe musst du vor dem Klettern ablegen.
- Beim Klettern darfst du keine Bonbons, Kaugummis oder Ähnliches im Mund behalten.
- Klettere nur so hoch, wie du es dir selber zutraust. Bleibe in deinem Wohlfühlbereich.
- Springe nur von einer Höhe ab, bei der deine Landung sicher ist.
- Du darfst die Kletterwände nicht überklettern, dich auf sie setzen oder über sie lehnen.
- Halte ausreichenden Abstand zu Wandbereichen, an denen geklettert wird!
- Die Matten sind ausschließlich zum Landen zu nutzen und dann umgehend zu verlassen.
- Toben oder Spielen, Sitzen oder gar Liegen ist auf den Matten verboten.
- Beim Klettern musst du genügend Abstand halten (min. zwei Armlängen). Übereinander klettern ist strengstens verboten!

Landeregeln

- Nach dem Abspringen sollst du mit den Füßen zuerst, auf den Fußsohlen landen. Die Füße sollen etwa schulterbreit aufsetzen.
- Entweder bleibst du bei der Landung aufrecht stehen, oder du rollst dich nach hinten ab.
- Beim Abrollen liegen deine Hände seitlich am Körper an. Stütz dich nicht nach hinten ab!
- Judorollen oder Ähnliches sind nach dem Landen verboten, damit du nicht in den Landebereich eines anderen Kletterers rollst.

Arbeitsblatt Ruheposition

Klettere einen Boulder und suche dabei Positionen die **du** als besonders entlastend empfindest, bei denen du dich also sehr wenig anstrengen musst.

Beobachte, welche Körperposition du in diesem Moment hast, und gib Bewegungskriterien für eine solche Ruheposition an!

Bei der Suche können dir die folgenden Fragen helfen:

- In welcher Position befinden sich deine Arme und deine Beine?
- Wie greifen deine Hände?
- Wo befindet sich deine Hüfte?
- Wohin bewegst du deine Füße?

Meine Bewegungskriterien sind:

Erklärung zur selbstständigen Anfertigung

Hiermit versichere ich, Felix Leuth, dass ich die anliegende Arbeit „Bouldern im Sportunterricht – Einführung der Standardbewegung des Kletterns mit Hilfe Methoden selbstständigen Lernens“ selbst angefertigt habe und alle für die Arbeit verwendeten Quellen und Hilfsmittel in der Arbeit vollständig angegeben habe.

Ich habe die Arbeit noch nicht zum Erwerb eines anderen Leistungsnachweises eingereicht.

Mit der Übermittlung meiner Arbeit auch an externe Dienste zur Plagiatsprüfung durch Plagiatssoftware erkläre ich mich einverstanden.

Hannover, 19. Februar 2016