



KLETTERN !

LEICHT GEMACHT!

ÜBUNGSKATALOG KLETTERSPIELE

KLETTERN !
LEICHT GEMACHT!



WIRKFAKTOREN DES KLETTERNS

ALS SETTING ZUR FÖRDERUNG VON WICHTIGEN FÄHIGKEITEN

ORIENTIERUNGSFÄHIGKEIT

Die Fähigkeit, bei gewollten und ungewollten Bewegungen die Orientierung im Raum nicht zu verlieren.

REAKTIONSFÄHIGKEIT

Die Fähigkeit, auf verschiedene Reize schnell und adäquat zu reagieren.

GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT

Die Fähigkeit, den Körper im Gleichgewicht zu halten bzw. das Gleichgewicht wieder herzustellen.

DIFFERENZIERUNGSFÄHIGKEIT

Die Fähigkeit, einen Bewegungsablauf sicher, ökonomisch und genau durchzuführen, wobei die Dosierung des Kräfteinsatzes wichtig ist.

WAHRNEHMUNGSFÄHIGKEIT

Die Fähigkeit mit allen Sinnen differenziert wahrzunehmen.

KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT

Die Fähigkeit, mit ganzer Aufmerksamkeit und Konzentration bei der Sache zu sein.

KLETTERN !

LEICHT GEMACHT!



GEWÖHNEN AN KLETTERWÄNDE, GRIFFE UND TRITTE:

GRIFFE UND TRITTE WAHRNEHMEN

Kinder sollen sich mit der Boulderwand, den Griffen sowie Tritten durch einen Quergang an der Boulderwand mit offenen Augen vertraut machen. Mutige dürfen sich auch die Augen mit einer Piratenaugenklappe oder einem weichen Tuch verbinden lassen.

GRIFFE ODER TRITTE MIT VERBUNDENEN AUGEN ERFÜHLEN UND AUF DER WAND FINDEN

Mit verbundenen Augen wird ein Kind an die Boulderwand geführt. Dort darf es einen vorher bestimmten Griff oder Tritt erfühlen. Wieder zurück in der Gruppe wird die Augenbinde abgenommen. Nun soll der Griff/Tritt an der Wand gefunden werden. Die anderen Kinder dürfen natürlich mit Zurufen helfen!(z.B. heiß/kalt...)

BEWEGTE SPIELE MIT MUSIK

Die Kinder laufen zu Musik (Trommeln etc.) in vorgegebenen Laufarten: auf Zehenspitzen, hüpfen wie ein Hase, mit schwingenden Armen usw. Stoppt die Musik, so versuchen die Kinder so schnell wie möglich an der Boulderwand zu klettern.



KLETTERN !
LEICHT GEMACHT!



GEWÖHNEN AN KLETTERWÄNDE, GRIFFE UND TRITTE:

KLETTERMÄRCHEN

Benötigt wird eine kleine Geschichte oder ein Märchen, in dem möglichst viele Personen oder Tiere vorkommen. Jedem Kind wird eine Person oder ein Tier aus der Geschichte /Märchen zugeordnet. Sie setzen sich um den/die Pädagogen/in, die das Märchen vorliest. Immer wenn die entsprechenden Personen, Tiere etc. in der Geschichte vorkommen, laufen diese zur Boulderwand, bis zu einem gewissen Punkt queren diese und laufen wieder zurück auf ihren Platz.

OCHS AM BERG

Ein Kind ist der Ochs und steht mit dem Rücken zur Boulderwand. Während „der Ochs“ den Satz „Ochs am Berg“ ausspricht, laufen die anderen Kinder von einer vorher festgesetzten Startlinie zur BW und klettern hinauf, mit dem Ziel die letzten Griffe der BW zu berühren. Gleichzeitig dreht sich „der Ochs“ zur BW. Zu diesem Zeitpunkt sollten die Kinder versuchen sich nicht mehr zu bewegen. Kinder die sich doch Zeitpunkt bewegen, müssen wieder zur Startlinie. Der Vorgang wird so oft wiederholt, bis ein Kind einen der letzten Griffe der BW erreicht hat.

FEUER, WASSER, STURM

Die Kinder laufen im Kreis. Der/ Die Kindergartenpädagogin ruft laut: Feuer, Wasser oder Sturm. (Feuer: roten Griff auf der BW berühren/
Wasser: an die BW hängen und die Füße anziehen/
Sturm: Flach auf die Weichmatte legen)

Die Kinder versuchen so schnell als möglich diese Aufgaben zu bewältigen. Wer zuletzt das Ziel erreicht scheidet aus. Das Spiel wird so lange fortgesetzt, bis ein oder zwei Sieger bejubelt werden können!



KLETTERN ! LEICHT GEMACHT!



AUFBAU VON KÖRPERSPANNUNG

UND WECHSELN VON STATISCHEN UND DYNAMISCHEN BEWEGUNGEN:

IN DIE BAHN STEIGEN

Die Kinder klettern von einer Seite der Wand los. Nachdem sie eine gute Standposition haben, kann je nach motorischer Voraussetzung ein Arm zum Winken eingesetzt werden. Dabei soll wenn möglich eine leichte Drehung des Körpers vorgenommen werden. Kinder haben großen Spaß daran, wenn andere Kinder auch Signale zum Einsteigen bzw. Nutzung von Griffen geben. (HUSCH HUSCH HUSCH DIE EISENBAHN WER KLETTERT MIT DER HÄNGT SICH AN, ALLEINE KLETTERN MAG ICH NICHT DRUM NEHM ICH MIR DEN.... MIT)

MOGLISPIEL

Wie auch Mogli aus dem Dschungelbuch sollen die Kinder Hangeln und Hängen an sicheren Griffen üben. Je nach Möglichkeit sollte entweder in hängendem Zustand versucht werden den Körper etwas in Rotation zu bewegen, oder die kleinen Moglis schaffen sogar kleinere Wegstrecken zu absolvieren.

ZWERG/RIESE

Zwerg:

Die Kinder machen sich so klein wie möglich und versuchen eine Strecke an der Boulderwand zu klettern.

Riese:

Im Gegensatz zum Zwerg können sich die Kinder so groß wie möglich machen und versuchen die Strecke zu klettern. (es kann auch mit Tapestreifen, Wolle oder anderen Hilfsmitteln ein Kletterbereich vordefiniert werden.)



KLETTERN ! LEICHT GEMACHT!



AUFBAU VON KÖRPERSPANNUNG

UND WECHSELN VON STATISCHEN UND DYNAMISCHEN BEWEGUNGEN:

REIFENWANDERUNG

Die Kinder klettern von einer Seite der Wand los. Der/Die Pädagoge/in hält einen Reifen an einer Stelle der Boulderwand die leicht zu bewältigen ist fest. Die Kinder versuchen durch den Reifen zu klettern. Danach klettern die Kinder bis zu einem vorher definierten Zielgriff zu ende.

MALEN AN DER WAND

Ein Blatt Papier wird an einer Stelle an der Wand fixiert. Voraussetzung sind Griffe in der eine stabile Position (gute Tritte und Griffe) möglich sind. Eine Möglichkeit ist ein Gemeinschaftsbild das von jedem einzelnen Kind durch einen Strich erweitert wird z.B. ein Baum der von den Kindern mit Äpfeln verziert wird. Um die Wand vor ungewollten Malereien zu schonen, können Gemeinschaftsbilder auch aus Tonpapier (je nach Jahreszeit) vorbereitet werden, um sie dann in der Kletterhalle zu vollenden.

GEMEINSCHAFTSTRANSPORT

Alle Kinder klettern auf die Wand (Kinderschlange) Es wird ein Gegenstand (Tennisball, Stofftier etc.) von links beginnend nach rechts durchgereicht und von Kind zu Kind weitergegeben, wobei die Kinder die BW nicht verlassen sollen und den Boden mit den Füßen nicht berühren dürfen. Hat der Gegenstand das letzte Kind der Kinderschlange erreicht, verlässt es die Wand läuft zum Anfang der Kinderschlange, klettert wieder hinauf und gibt den Gegenstand erneut weiter. Dieser Vorgang wiederholt sich so oft, bis jedes Kind einmal am Anfang der Kinderschlange war.



KLETTERN !
LEICHT GEMACHT!



DIE BASIS DES KLETTERNS BILDET DIE FUSSTECHNIK

AUF ZEHENSPITZEN

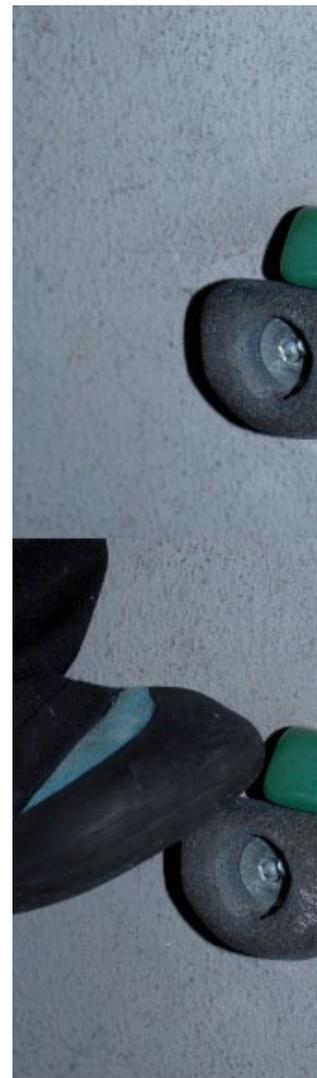
Kleine Glassteine (Muscheln, Weihnachtsschmuck je nach Jahreszeit) werden auf alle Tritte entlang eines Boulderquergangs gelegt. Die Kinder klettern nacheinander diesen Quergang, ohne dass die Steine herab fallen dürfen. Wer die wenigsten Steine abgeworfen hat, hat gewonnen.

KLING GLÖCKCHEN...

Die Kinder klettern nacheinander einen Quergang mit einem Glöckchen am Fußgelenk. Es sollte möglichst lautlos geklettert werden. Das gelingt nur bei ruhigen und kontrollierten Trittbewegungen.

INDIANERSCHLEICHEN

Die jungen Apachen schleichen sich an ein feindliches Lager an. Dazu versuchen die Kinder den Quergang ganz leise zu klettern. Die anderen Indianer sitzen im Kreis und wer ein Geräusch hört darf dies mit einem Indianerlaut kommentieren. (Die Kinder legen die flache Hand vor den Mund und bewegen ihre Stimme leicht auf und ab) Wenn alle Kinder das Lager erreicht haben wird das Spiel mit einem Indianertanz beendet.



KLETTERN ! LEICHT GEMACHT!



VARIABILITÄT UND FLEXIBILITÄT VON BEWEGUNGEN

COUNTDOWN

Alle Kinder befinden sich auf der Wand. Von dem/der Pädagogen/in werden Aufgaben vorgegeben. Danach zählt der/die Pädagoge/in von 10-0, bei 0 müssen alle Kinder die Aufgabe geschafft haben.

- „mit beiden Füßen in der Luft“
- „mit beiden Händen nur einen grünen (blau,gelb,rot) Griff halten“
- „mit einer Hand den Boden berühren“
- „verkehrt auf die Wand stellen“
- „einmal in die Hände klatschen“
- „sich einmal um die eigene Achse drehen“

LUFTBALLONE LUFTBALLONE LUFTBALLONE

Kinder stecken sich einen Luftballon unter das T-Shirt und klettern. Weil der Körperschwerpunkt weit von der Wand weg ist, erhöht sich der Zug an den Fingern. Mit einem Luftballon zwischen den Beinen klettern.

SEILCHENSCHAFT

Zwei Kinder werden mit einem kurzen Seil oder einem Tuch miteinander verbunden (z.b. Seil oder Tuch in den Hosenbund stecken). Gemeinsam sollen sie versuchen, einen Quergang zu klettern ohne das sie getrennt werden.



KLETTERN ! LEICHT GEMACHT!



VISUELLE

MEMORY

Die Memorykarten werden von dem/der Pädagogen/in verdeckt an der Boulderwand platziert. Jedes Kind bekommt eine Memorykarte und darf sich auf der Boulderwand auf die Suche nach der zweiten Karte machen. Das Karten paar wird abgegeben und durch eine neu Karte ersetzt. Es wird so lange gespielt, bis alle Paare gefunden wurden.

PUZZLEKÖNIG/IN

Puzzleteile werden von dem/der Pädagogen/in auf der Boulderwand platziert. Pro Kind darf immer nur ein Puzzleteil aus der wand geholt werden. Es sollten immer nur zwei max. drei Kinder in der Wand auf Puzzleteilsuche gehen. Danach die nächsten zwei/drei. Während die Kinder die Puzzleteile erklettern, kann parallel dazu versucht werden, mit den bereits vorhandenen Teilen das Puzzle zusammenzubauen. (Die Puzzleteile können auch von einem Teil der Gruppe positioniert werden und vom zweiten Teil der Gruppe gesucht werden)

SEILCHENSCHAFT

Es werden auf der Boulderwand Schätze verteilt. (Glassteine, Sticker, Figuren etc.) Vielleicht sogar Gegenstände die für die nächsten Bastelarbeiten verwendet werden können. In eine vielleicht schon zuvor gemeinsam gebastelte Schatztruhe sollen nun die Schätze eingesammelt werden. Nur ein Kind darf klettern und es darf nur 1 Schatz pro Versuch geholt werden.



KLETTERN !
LEICHT GEMACHT!



SICHERHEITSHINWEISE

Boulderwand/Kletterwand

- Die Kinder nicht übereinander klettern lassen
- Ausreichend Sicherheitsabstand zwischen den Kindern einhalten
- Schmuck abnehmen
- Lange Haare zusammen binden
- Matten unter die Boulderwand legen

Diese Zusammenfassung einiger Kletterspiele hat sich durch die Tätigkeit im Kletterbereich ergeben.

Die Bücher:

Dieter Lazik, Therapeutisches Klettern

Ingrid Marschner, Kletter- und Outdoorspiel

Jürgen Kittsteiner, Peter Neumann, Übungen und Spiele für Kinder und Jugendliche

Lieferten das Grundgerüst, viele Kletterspiele wurden aber modifiziert bzw. neu kreiert.

Die Kreation von neuen Spielen ist jedoch niemals abgeschlossen, und so ist jeder eingeladen, eigene Ideen einzubringen!

KONTAKT

AUSTRIA ALPINKOMPETENZZENTRUM OSTTIROL

Huben 4a • 9971 Mauterhorn in Osttirol

Tel.: +43 (0) 664 137 971 2

E-mail: office@alpinkompetenzzentrum.at

Web: www.alpinkompetenzzentrum.at



Grafische Gestaltung, Illustrationen: www.epic-design.at