

Sportkurs (Abkürzung): Klettern (sp9)

Thema des Kurses:	Klettern	
Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: A	Individual [x]	Spiel []
Erfahrungs- und Lernfeld:	A – Turnen und Bewegungskünste	
Schwerpunktsportart(en):	Toprope-Klettern / Bouldern	

Leitidee:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen die vielfältige Sportart Klettern sowohl in der Halle als auch am Naturfelsen mit ihren vielfältigen Anforderungen erfahren und ihre persönlichen Grenzen erkennen und ggf. überwinden.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- arbeiten systematisch bei der Beschaffung, Strukturierung und Nutzung von Informationen sowie Materialien und wenden die Erkenntnisse in unterschiedlichen Kontexten an.
- verfügen über motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination) zur Bewältigung der gestellten Bewegungsaufgaben.
- steuern ihr Bewegungsverhalten bewusst und zielgerichtet.
- schätzen Risiken beim Klettern realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele.
- steuern bewusst die eigene sportliche und körperliche Entwicklung.
- Arbeiten in verschiedenen Sozialformen und Gruppenzusammensetzungen ziel- und sachorientiert zusammen.
- helfen und sichern sich selbstständig im Lern- und Übungsprozess und bilden Vertrauen zu ihren Mitschülerinnen und Mitschülern.
- beherrschen die entsprechende Fachterminologie.

Inhalt und Aufbau:

1. Teil: Sporthalle

Kletterlandschaften und Boulderspiele / Materialkunde, Ausrüstung, Wartung von Material und Kletteranlage (z.B. Seilbehandlung, Klettergurte, Karabinergebrauch) / Grundtechniken des Klettern (z.B. Greifen, Treten, Balancieren, Stützen, Körperschwerpunktverlagerung, Routenklettern) / Knotenkunde (z.B. Achter-, HMS-Knoten) / Sicherungstechnik und –training (z.B. Toprope-Sicherung, Ablassen, Halten des Partner unter Körpersicherung, Falltest) / Methoden des Abseilens / Klettertechniken (z.B.

Körperschwerpunktverlagerung, dynamisches Klettern), Natur- und Umweltschutz

2. Teil: außerschulische Orte

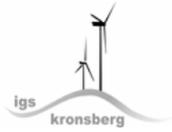
Vertiefung der Klettertechniken und Sicherungstechnik an verschiedenen Kletteranlagen (z.B. Escaladrom, KletterCampus)

Leistungsbewertung:

- Theoretische Leistungen: Test, Ausarbeitung zu einem kletterspezifischen Thema, Übernahme einer Erwärmung
- Praxis: Demonstration technischer Fähigkeiten beim Klettern, Demonstration von Sicherungstechniken.
- Mitarbeit

Unterrichtsmaterial:

Feste Sportschuhe, Sportbekleidung; falls vorhanden: Kletterschuhe



Sportkurs (Abkürzung): Klettern (sp9)

Bemerkungen:

WICHTIG: Teile des Kurses finden außerhalb der IGS Kronsberg (Escaladrom, KletterCampus der Universität Hannover) statt. Die Teilnahme an den externen Veranstaltungen ist verbindlich. Die Kosten für den Kurs belaufen sich voraussichtlich auf ca. 35 Euro.