

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: Bouldern

Erlernen grundlegender Klettertechniken (greifen, treten, Verlagerung des Körperschwerpunkts, krafteffizientes Klettern)

2. Teil: Klettern

Materialkunde, Ausrüstung, Knotenkunde (Achterknoten), Sicherungstechnik (Toprope-Sicherung, Falltestübungen)/ Methoden des Abseilens

3. Teil: Vertiefung Klettertechnik

Klettertechniken (dynamisches Klettern, frontales und eingedrehtes Wandklettern)

Leistungsbewertung:

- Theoretische Leistungen: Test, Übernahme einer Erwärmung
- Praxis: Demonstration technischer Fähigkeiten beim Klettern, Demonstration von Sicherungstechniken
- Mitarbeit

Unterrichtsmaterial:

Sportbekleidung; falls vorhanden: Kletterschuhe

Bemerkungen:

WICHTIG: Der Kurs findet im Griffreich Hannover statt und ist daher mit Kosten in Höhe von ca. 50€ verbunden. Diese können im Rahmen von BuT erstattet werden. Die wöchentliche Veranstaltung ist dreistündig, dafür reduziert sich die Anzahl auf zwei Drittel.