

1. Zielsetzungen/Leitidee

Der Kurs vermittelt verschiedene Bewegungserfahrungen im Indoor-Klettern. Im Mittelpunkt steht die Disziplin des Toprope-Kletterns (der sogenannte Nachstieg). Neben Klettertechnik und Bewegungslehre werden wesentliche Sicherungstechniken und -geräte vermittelt. Hinzu kommen Griff- und Tritttechniken, Seilkommandos, Routen- und Materialkunde. Das Bouldern, dem Klettern in Absprunghöhe, dient sowohl dem Erlernen von Basiswissen als auch der Vertiefung spezieller Bewegungsformen zur Bewältigung anspruchsvoller Routen. Je nach Leistungsvermögen ist auch der Erwerb der Technik „Vorstieg“ im fakultativen Bereich möglich.

2. Kompetenzerwerb

Die Schülerinnen und Schüler (inhaltsbezogene Kompetenzen) ...

- wenden Aufwärmverfahren und Verhaltensweisen zur Verletzungsverhinderung an.
- trainieren die Begehung von Kletterrouten mit und ohne Seil.
- erarbeiten Tritt- und Grifftechniken unter funktionellen und ästhetischen Aspekten.
- trainieren motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) im Hinblick auf die gewählte Routenschwierigkeit.
- wenden notwendige Handlungsschritte zur Eigen- und Partnersicherung an und demonstrieren diese situationsgerecht in einer einfachen und komplexen Routenbegehung.

Die Schülerinnen und Schüler (prozessbezogene Kompetenzen) ...

- verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper, die eigenen Aktionsmöglichkeiten in verschiedenen Klettersituationen und -bewegungsaufgaben.
- analysieren Kletterbewegungen und nehmen gezielt Bewegungskorrekturen vor.
- verfügen über konditionell-koordinative und motorische Fähigkeiten (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft) zur Bewältigung von Routen verschiedener Schwierigkeitsgrade.
- beherrschen vielfältige Trainingsmöglichkeiten.
- erklären und reflektieren Risiken und Problemstellen innerhalb der Sicherungskette.
- erläutern und reflektieren relevante Aspekte der sicheren Verwendung, Unterhaltung und Pflege von der Kletterausrüstung.
- wenden die entsprechende allgemeine Fachterminologie sowie die Seilkommandos an.

3. Inhalte

Techniken des Toprope-Kletterns (Klettern mit Seilsicherung an künstlichen Kletterwänden), des Boulderns und ggf. des Vorstieg-Kletterns (je nach individueller Leistungsfähigkeit), des Sicherns mit einem manuellen Sicherungsgerät [Tube, HMS] und mindestens einem handkraftunterstützenden Gerät [Autotuber (z.B. Smart)], ergänzt durch die allgemeinen Kletter-, Verhaltens- und Sicherheitsregeln des DAV.

4. Leistungsbewertung

Die Bewertung erfolgt gemäß dem von der Fachkonferenz beschlossenen Bewertungsschema.

Zur Überprüfung der Kompetenzen sind folgende Testate anzustreben:

- Klettern von Routen und Bouldern nach UIAA-Graden (Schwierigkeitsstufen)
- Sichern und Hintersichern in einer Zweier-/Dreierseilschaft
- Klettertechnik
- Theoretische und praktische Kenntnisse der Sicherungstechnik und des Materials

5. Unterrichtsmaterial

- Sportbekleidung, Hallenschuhe und Kletterschuhe, bei Bedarf Magnesia (Das spezielle Equipment kann selbst mitgebracht oder vor Ort für 2 € pro Termin ausgeliehen werden.)
- Klettergurt, Sicherungsmittel usw. werden gestellt

6. Unterrichtsorte / Kosten / Bemerkungen / Voraussetzungen

- Unterrichtsort: hiclimb, DAV-Kletterzentrum Hildesheim (Lerchenkamp 52, Hildesheim)
- Kosten: Eintritt in die Kletterhalle kostet 5 € pro Termin
- Eine separate Sportgesundheits- und Haftungserklärung ist notwendig.
- Je nach Lernentwicklung finden in Absprache eventuell 14-tägige Wechsel und/oder Blocktermine statt.
- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Im 2. Halbjahr der Q2 kann der Kurs nicht besucht werden.