



Gauster | Kohl | Stöhr

Kletterspiele

für Kletterwand und Turnsaal

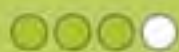
Kletter-Niveau



Mini



Anfänger



Leicht Fortgeschrittene



Fortgeschritten

Kletter-Techniken



Steigen



Greifen



Körperpositionierung



Bewegungsqualitäten



Phasenstruktur



Spezielle Techniken

Spielerische Trainingsformen



Grundlagenausdauer



Kraftausdauer



Bouldertraining



Schnelligkeitstraining



Koordination



Kraft



Kletter- & Boulderspiel



Seil-Technik



Turnsaalspiel



Boulder-Wand-Spiel



Seil-Spiel



Down-Load



Dieses Buch richtet sich an alle, die im Bereich Sportklettern unterrichtend tätig sind: Übungsleiter, Lehrer, Trainer, Instruktoren usw. und auch Eltern, die mit ihren Kindern gerne klettern gehen. Vor allem aber möchten wir damit unsere zahlreichen, größtenteils ehrenamtlich tätigen Mitarbeiter ansprechen und sie dazu motivieren, ihre Arbeit für den Alpenverein auch weiterhin so engagiert und erfolgreich umzusetzen. Ihnen ist dieses Kletterspielebuch gewidmet!

Vorworte

**Herta Gauster und
Ursula Stöhr**

„Bitte! Noch ein neues Abschlussspiel!“ 20 Augen schauen mich erwartungsvoll an und setzen ihren Dackelblick auf.

„Das gibt's ja nicht“, denke ich mir. Die letzten 2 Stunden haben sich die 20 kleinen Hände fast durchgehend an Griffen festgehalten, haben mich ständig gefragt, was sie denn als nächstes machen dürfen, haben jede kleine Verschnaufpause als Möglichkeit genutzt, ihre Körper von Griff zu Griff zu schwingen. Aber im Gegensatz zu meinen Raupen Nimmersatt, bin ich müde vom Technikübungen vorbereiten und vom Spiele anleiten. Und jetzt – wo unser Training eigentlich schon aus ist, wollen sie noch ein Spiel spielen. Aber wer könnte diesen Energiebündeln schon einen Wunsch abschlagen. „Mir fällt schon noch eines ein!“ antworte ich, denke nach und erinnere mich an ein Spiel, das ich im neuen Kletterspielebuch gesehen habe.

Immer wieder werden Kletterlehrer mit ähnlichen Situationen konfrontiert und müssen sich ständig etwas Neues einfallen lassen. Das Spielebuch des ÖAV war dafür bis jetzt eine gute Unterlage. Seit seiner Erscheinung 2008 hat der Klettersport eine enorme Entwicklung durchgemacht: Klettern boomt noch mehr als früher. Klettern ist Therapie, Trend-, Leistungs-, Hallen-, Natursport und inzwischen Massensport. Für jede Strömung bieten die Hallen, Instrukturen und Schulen verschiedene Kurse mit unterschiedlichen Zielen an. Und eines ist klar: der Spaß sollte v.a. bei Kindern und Jugendlichen an oberster Stelle stehen. Die Neuauflage des Spielebuchs bietet zum einen noch mehr Kletter- und Boulderspiele und auch Ideen für die spielerische Technikvermittlung. Darüber hinaus haben wir zwei neue Kategorien hinzugefügt: die spielerischen Trainingsformen und die Turnsaalspiele.

Dieses Buch ist für den Breitensport gedacht, bietet aber auch viele Spiele für Betreuer von Trainingsgruppen und auch Sportlehrer finden Ideen für das Gestalten von Klettereinheiten im Turnsaal. Wir hoffen den Kletterlehrern, Trainern und Sportlehrern mit dieser Neuauflage ein umfangreiches Werkzeug zu liefern, um abwechslungsreiche Klettereinheiten gestalten zu können. Viel Spaß wünschen

Herta + Ursula

**Johannes Ettmayer
(ÖAV-Sportkletterreferent)
Markus Schwaiger
(ÖAV-Bergsport)**

„Was, die Einheit ist schon vorbei? - Das hat so viel Spaß gemacht, ich habe ganz die Zeit vergessen!“ So wünscht man sich das als Trainer. Die Kinder haben Spaß und die Einheit ist so kurzweilig, dass sie die Zeit vergessen. Und wobei haben die Kinder am meisten Spaß? Genau - beim Spielen! Diese Buch dreht sich nur um das Thema Spielen und ganz nebenbei geht es auch noch ums Klettern - Klettern lernen oder sogar um richtiges Trainieren. Immer so verpackt, dass es den Kindern gar nicht auffällt, dass sie gerade dabei sind, eine neue Technik zu erlernen oder sie mitten in einem Trainingsprogramm sind.

Diese Neuauflage des Alpenvereins-Klassikers geht diesmal auch auf das Thema Klettern im Turnunterricht ein. Was tun, wenn ich klettern unterrichten will, aber die nächste Kletterhalle zu weit weg ist? Was, wenn zwar eine Kletterwand im Turnsaal vorhanden ist, aber diese so klein ist, dass nur sehr wenige Kinder zugleich und effektiv daran klettern können? Im Kapitel „Turnsaalspiele“ zeigen euch die Autoren, wie man die in jedem Turnsaal vorhandene Infrastruktur für ein hochwertiges Klettertraining umfunktionieren kann. Auch das Kapitel „spielerische Trainingsformen“ ist neu. Es hilft dabei, Trainingseinheiten für die Kleinen so zu gestalten, dass sie keinen Druck verspüren und keine Gefahr für Langeweile besteht.

Klettern ist eine vielseitige und spannende Sportart, aber wie immer kann auch das spannendste Thema uninteressant werden, wenn die Abwechslung fehlt oder der Druck, etwas machen zu müssen, zu groß wird. Dieses Buch soll dazu beitragen, dass Kinder noch mehr Freude am Klettern haben und dem Trainer Ideen geben, um möglichst abwechslungsreiche Kletterstunden zu gestalten. Auf diesem Weg möchten wir uns auch bei den beiden Autoren Herta Gauster und Ursula Stöhr (im Namen des AV) bedanken und wünschen allen viel Spaß, Erfolg und möglichst viele spannende und abwechslungsreiche Kletterstunden.

Johannes + Markus

Die Zeiten ...

... in denen der Klettersport nur einer kleinen Randgruppe von wilden Abenteurern vorbehalten war, sind längst vorbei. Sportklettern hat sich zu einem beliebten Breitensport entwickelt und ist heute als wichtiger Bestandteil von Freizeiteinrichtungen, Schulen und therapeutischen Institutionen kaum mehr wegzudenken. Zusätzlich entdeckt eine immer breitere Masse das Klettern als Leistungssport. Fast jede Kletterhalle verfügt über eigene Trainingsgruppen, in der Kinder, Jugendliche und Erwachsene mehrmals wöchentlich durch gezieltes Training ihre Kletterleistung steigern wollen.

Der Oesterreichische Alpenverein war seit Beginn der Sportkletterbewegung maßgeblich an deren Entwicklung beteiligt und ist heute einer der wichtigsten Träger dieser Sportart.

Hinweise zur Handhabung

Gliederung Das Buch ist in folgende Kapitel gegliedert:

■ Aufwärmspiele (1)

■ Spiele an der Kletterwand (2)

- Kletter- und Boulderspiele (2.1)
- Klettertechnik spielerisch (2.2)
- Spielerische Trainingsformen (2.3)

■ Turnsaalspiele (3)

- Turnsaalspiele (3.1)
- Klettertechnik - Spiele (3.2)
- Seiltechnik (3.3)

Zur besseren Orientierung wurden im Kapitel 1 ähnliche Spiele (zB Staffelspiele, Fangenspiele, etc.) hintereinander gereiht.

Die Spiele in Kapitel 2.1. sind ihrer Schwierigkeit nach geordnet, beginnend mit dem leichtesten, welche auch für Minis (Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren) geeignet sind.

Die Spiele und Übungen von Kapitel 2.2. sind nach den jeweiligen Haupteffekten (zB Greifen, Steigen, spezielle Techniken, ...) geordnet.

Die Spiele in Kapitel 2.3. sind den unterschiedlichen Trainingsbereichen (zB Grundlagenausdauer, Kraftausdauer, Koordination, ...) zugeordnet.

Die Spiele und Übungen im Kapitel 3 sind speziell für den Turnsaal konzipiert, in dem keine Kletterwand vorhanden ist. Unterschieden wird zwischen Kletterspielen, Spielen und Übungen zur Aneignung von Klettertechnik und Übungen zum Erlernen der Seil- und Sicherungstechnik.

Dreigeteilte Seiten Mit den dreigeteilten Seiten der Kapitel 2 und 3 können Spiele aus den verschiedenen Kapiteln nach Belieben kombiniert werden. Innerhalb kürzester Zeit hat man so den Großteil der Klettereinheit vorbereitet und Aufzeichnungen davon anschaulich vor sich liegen.

Lesezeichen Mit Hilfe der praktischen Lesezeichen kann die individuelle Vorbereitung jederzeit wieder aufgeschlagen werden.

Tabelle Die Tabelle soll einen schnellen Überblick über die gesamte Spielereihe geben und zeigt, welche Spiele für welches Niveau und für welche Bereiche der einzelnen Kategorien geeignet sind.

Piktogramme Durch die Piktogramme ist sowohl in der Tabelle als auch bei den einzelnen Spielen eine einfache und schnelle Übersicht über die Einsatzbereiche der Spiele möglich.

Anrede Zur besseren Lesbarkeit wurde die männliche Form der Anrede gewählt. Trotzdem wollen wir natürlich nicht nur die Leser, sondern auch ganz besonders alle Leserinnen ansprechen.

Wichtiges zur Planung

Niveau Um Über- und Unterforderung zu vermeiden, ist es wichtig die Übungen und Spiele dem Niveau und Alter der Gruppe entsprechend auszuwählen. Natürlich ist das keine leichte Aufgabe, denn die Teilnehmer sind selten genau gleich alt, talentiert und motiviert. Dazu kommt noch die unterschiedliche Entwicklung von Kindern: ein frühreifes Kind, das geschickt ist und regelmäßig klettert, schafft im Alter von 5 Jahren vielleicht schon Übungen, an denen sich mancher 8-Jährige die Zähne ausbeißt. Kursleiter sind also meist gefordert, einen guten Kompromiss zu finden, sodass der Spaß am Klettern möglichst für die gesamte Gruppe erhalten bleibt.

Tipps

■ Die Spiele dieses Buches sind nicht nur für Kinder gedacht - auch Jugendliche und Erwachsene spielen gern.

■ Kinder (vor allem bis zum 6. / 7. Lebensjahr) verfügen über eine geringe Konzentrationsfähigkeit und sind sehr leicht ablenkbar. Das Zaubermittel gegen schwindende Aufmerksamkeit lautet: Abwechslung!

■ Zu den 186 Spielideen sind oft auch Varianten angegeben. Natürlich können die Spiele auch nach eigenen Ideen modifiziert werden.

■ Die Spiele sind so gereiht, dass die einfachsten Spiele, die dadurch auch für jüngere Kinder geeignet sind, an den Beginn jedes Kapitels gestellt wurden. Weiters findet sich in der Spielertabelle eine Zuordnung zu den Kategorien: Mini (Kinder im Vorschulalter), Anfänger, leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene. Diese Zuteilung erscheint uns sinnvoller als eine Angabe eines Mindestalters.

Ziele Wie lange klettern die Teilnehmer meiner Gruppe schon, was können sie bereits und was sollen sie wann lernen? Eine intensive Beschäftigung mit diesen Fragen ist nur notwendig, wenn ein zielgerichtetes, planmäßiges Training angestrebt wird. Solange der Spaß am Klettern das Hauptziel der Kurseinheit darstellt, ist es das Wichtigste, dass die Schwierigkeit der Inhalte mit dem Können der Kletterer übereinstimmt.

Tipps

■ Für die zielorientierte Auswahl der Spiele und Übungen sind diese in den Kapiteln „Klettertechnik spielerisch“ und „Spielerische Trainingsformen“ nach den Haupteffekten (bzw. den Lernzielen) gereiht.

■ Viele Spiele können für unterschiedliche Lernziele eingesetzt werden. Wenn das der Fall ist, dann können alle Effekte, für die sich das Spiel noch eignet, in der Spielertabelle nachgeschlagen werden.

Räumlichkeit & Ausstattung Welche Kletterwand für den Unterricht zur Verfügung steht und wie diese ausgestattet ist, muss bei der Vorbereitung von Kletterstunden beachtet werden. Bei den Spielen im Turnsaal wird von einem normal mit Geräten ausgestatteten Turnsaal ausgegangen.

Tipps

■ Die meisten Spiele in diesem Buch sind für das Klettern in Absprunghöhe, also für das Klettern an einer Boulderwand, geeignet.

■ Viele dieser Boulderspiele können auch mit Seil gespielt werden. Manchmal sind dafür eventuell leichte Modifikationen nötig.

■ Besonders viel Vergnügen bietet natürlich das Klettern und Spielen in der freien Natur. Kein Kursleiter soll davor zurückschrecken, die Kletterspiele auch am Fels und die Aufwärmspiele im Wald oder auf der Wiese auszuprobieren. Mit Hilfe des Spottens (der Sicherungstechnik beim Bouldern) und einigen Crashpads, kann die Sicherheit beim Spielen trotz fehlender Mattenböden gewährleistet werden (siehe dazu auch Kapitel Sicherheit Outdoor Bouldern).

■ Es ist darauf zu achten, dass in der Wand (auch im unteren Bereich bis 1 m Höhe) genug große Griffe und Tritte vorhanden sind! Manche Spiele funktionieren sonst schlecht oder gar nicht.

■ Achtung: manche Spiele sind nur in ausreichend großen Boulderanlagen durchführbar!

■ In öffentlichen Kletterhallen muss mit dem Hallenbetreiber vorher abgeklärt werden, ob, welche und wo Spiele durchgeführt werden dürfen.

Material Tipps

- Viele Spiele sind ohne die Verwendung von Hilfsmitteln oder Material spielbar. Werden zusätzlich Materialien benötigt, sind diese unter dem Punkt „Material“ bei dem Spiel aufgelistet.
- Es versteht sich von selbst, dass sowohl Boulderwände als auch Übungen im Turnsaal mit ausreichend Matten gesichert werden müssen. Da hier von Boulderanlagen mit fix installierten Matten ausgegangen wird, sind die Matten nicht in der Auflistung erwähnt. Ist die Mattenabsicherung nicht durch die Halle gegeben, dann ist jeder Kursleiter selbst dafür verantwortlich!
- Für einige Spiele und Übungen im Turnsaal werden Seile, Klettergurte, Sicherungsgeräte, Expressschlingen, Bandschlingen, Karabiner, Reepschnüre, ... benötigt. Diese sind in normal ausgestatteten Turnhallen natürlich nicht vorhanden.
- Sprossenwände, Taue, Leitern, ..., die in einem Turnsaal normalerweise vorhanden sind, sind beim Punkt „Material“ nicht immer extra erwähnt.



Vorlagen online

Immer wenn bei einem Spiel das Downloadesymbol zu finden ist, lohnt es sich einen Blick auf die Homepage des Alpenvereins zu werfen. Unter folgendem Link: www.alpenverein.at/kletterspielebuch können Vorlagen zu einigen Spielen heruntergeladen werden. Die Seite wird regelmäßig aktualisiert und es werden immer wieder weitere Onlinevorlagen und neue Spiele dazukommen.

Zeit Tipps

- In diesem Spielebuch werden keine Angaben über die Dauer der einzelnen Spiele gemacht, da diese je nach Gruppengröße stark variiert. Die meisten Spiele können ohnehin je nach Belieben und Motivation der Spieler länger oder kürzer gestaltet werden.
- Achtung: manche Spiele sind sogar stundenfüllend!

Sicherheit Bouldern

Der Großteil der Spiele in diesem Buch ist für den Boulderbereich vorgesehen. Gefahren, die beim Klettern in Niedersprunghöhe bestehen, können auf ein Minimum reduziert werden, wenn man die folgenden Hinweise beachtet:

Boulderregeln

Um ein gefahrloses Klettern an der Boulderwand zu unterstützen, empfiehlt es sich, bereits in der ersten Stunde ein paar grundlegende „goldene Regeln“ festzulegen:

1. Nicht übereinander klettern!
2. Nicht über eine bestimmte Höhe hinaus klettern!
(Eine Linie begrenzt die maximale Kletterhöhe; sie darf mit den Händen nicht überschritten werden) Empfehlungen zur maximalen Boulderhöhe sind unter dem Link: www.alpenverein.at/kletterspielebuch zu finden.
3. Nicht abspringen, sondern abklettern!
4. Finger nicht in Bohrlöcher oder Hakenösen stecken!
5. Nicht unmittelbar unterhalb der Boulder- oder Kletterwand stehen, wenn gerade geklettert wird!

Schmuck ablegen

Vor Beginn des Kletterns sollten Uhren, Ringe, Armbänder, Halsketten etc. abgelegt werden, da sie Grund für Verletzungen sein können.

Absprungbereich freihalten

Übungsleiter müssen darauf achten, dass im Absprungbereich keine Gegenstände herumliegen, an denen sich die Kletterer im Falle eines Sturzes verletzen könnten.

Matten

Geeignete Niedersprungmatten sollten beim Bouldern immer untergelegt werden! Auch bei den Aufwärmspielen, die nicht an der Boulderwand durchgeführt werden, ist darauf zu achten, dass bei Bedarf Matten aufgelegt werden (unter dem Punkt Material sind Matten nicht eigens

Sicherheit Outdoor-Bouldern

■ Bei den Kletterspielen, die im Freien ausgetragen werden, sollte man ein günstiges Gelände (ideal ist eine flache Wiese) auswählen.

■ Am Fels besteht die Möglichkeit, spezielle Matten (sogenannte Crashpads) unterzulegen. Sind solche nicht vorhanden, bietet sich zur Gewährleistung der Sicherheit das sogenannte „Spotten“ an. Eine Sicherungstechnik, die dem Schutz von Kopf und Rücken des Kletterers dient. Und so funktioniert das Spotten:



- Der Spotter steht unterhalb bzw. hinter dem Kletternden mit nach vorne-oben gestreckten Armen, um ihn bei einem Sturz abzufangen.
- Die Arme befinden sich dabei möglichst nahe an der Hüfte des Kletternden, sodass ein eventueller Fall gesteuert werden kann.
- Bei Schwierigkeiten kann der Sichernde durch leichten Druck auf die Hüfte des Kletterers das Gleichgewicht und somit die Sicherheit wieder herstellen.
- Der Sichernde richtet seine Aufmerksamkeit auf die Hüfte und nicht auf die Hände des Kletterers.
- Rücken und Kopf des Kletternden müssen bei einem Sturz gesichert werden.
- Der Sichernde sollte so stehen, dass die Sicherung effektiv ist, er sich aber nicht selbst gefährdet.

Tipps

■ Speziell für Kinder ist das Spotten zu Beginn keine leichte Aufgabe - ein methodischer Aufbau ist daher ratsam:

- Der Spotter sollte anfangs versuchen, den Kletterer bei Stürzen aus geringer Höhe abzufangen. Hinweis: Stürze abzufangen heißt nicht, den Kletterer aufzufangen, sondern den Absprung zu kontrollieren.
- Zuerst mit akustischer Unterstützung üben. Das heißt, der Kletterer sagt an, wann er von der Wand fällt.
- Später muss ein Sturz ohne vorherige Ankündigung abgefangen werden.

■ Besonders bei den technischen Spielen ist das Arbeiten in 3er-Teams empfehlenswert:
1 Kletterer, 1 Spotter und 1 Beobachter.

Sicherheit Seilklettern

Werden Spiele oder Übungen im Toprope und Vorstieg gemacht, muss der Kursleiter mit der Seil- und Sicherungstechnik vertraut sein und den Überblick über die ihm anvertrauten Seilschaften behalten können. Es empfiehlt sich in jeder Kurseinheit von Neuem auf die Durchführung des Partnerchecks hinzuweisen und auf dessen Ausführung zu achten. Bei Kinderkursen ist ein Check durch den Kursleiter nach dem Partnercheck der Kinder empfehlenswert, um jeden Fehler ausschließen zu können. Gespielt sollte nur im Toprope werden. Das Spiel beginnt immer erst, nachdem alle den Partnercheck vollendet haben! Trainingsformen und Übungen im Vorstieg sind keine Spiele! Hier muss dem ordnungsgemäßen Ablauf des gesamten Sicherungsvorganges immer genug Zeit eingeräumt werden. Gerade bei Trainingsformen im Vorstieg, bei denen es um die Einhaltung von Pausenzeiten geht, muss der Trainer im Blick behalten, ob der Partnercheck bei der 5. Serie immer noch gemacht wird! Schnelligkeitsspiele mit Seil sind immer im Toprope durchzuführen. Dabei sollte auch immer in 3er- oder 4er-Teams gearbeitet werden: 2 - 3 Sicherer und 1 Kletterer. Als Sicherungsgerät ist das Grigri hierfür empfohlen.



Partnercheck Sicherer

Partnercheck Kletterer

Kletter- & Boulderspiele	Kletter-Niveau	Kletter- & Boulderspiel	Kletter-Techniken	Spielerische Trainingsform	Turnsaal-spiel	Seil-Spiel	Down-Load
1 Feuer-Wasser-Sturm							
2 Farbenrally							
3 Count down							
4 Pilze sammeln							
5 Simon sagt							
6 Lotto							
7 Puzzle							
8 Stempel sammeln							
9 Smileysonne							
10 Der Bär ist los							
11 Gerupftes Huhn							
12 (Käse stehlen =) Katz & Maus							
13 Picasso							
14 Klickstaffel							
15 Tiergarten							
16 Statue							
17 Zwillingesklettern							
18 Halte deinen Garten sauber							
19 Do you remember?							
20 Ordnungswahn							
21 Kletter Takeshi							
22 Merkball							
23 Maximum							
24 Städtesuchspiel							
25 Wäscheklammertransport							
26 2gether4ever							
27 Familienduell							
28 Ochs an der Wand							
29 Kletterwandwechsel							
30 Würfelklettern							
31 Merkstaffel							
32 Schiffe versenken							
33 Ballonkönig							
34 Luftballontransport							
35 Materialtransport							
36 Memory an der Kletterwand							
37 Activity							
38 Scrabble							
39 Würfel-Bingo							
40 Verfolgungsjagd							
41 Erdnussstaffel							
42 Wörterklettern							
43 Bierdeckeltransport							
44 Hindernisparcours							
45 Stationsbetrieb Kletterschein							

Klettertechnik spielerisch	Kletter-Niveau	Kletter- & Boulderspiel	Kletter-Techniken	Spielerische Trainingsform	Turnsaal-spiel	Seil-Spiel	Down-Load
1 Mäuse füttern							
2 "Piep"							
3 Expresstransport							
4 Giftige Steine							
5 Was liegt, das pickt							
6 Riesenschritte							
7 K(l)eine Tritte							
8 Schmidchen Schleicher							
9 The right feeling							
10 Griffquiz							
11 Griffarten							
12 Legoklettern							
13 Belastungsrichtung							
14 Christbaumkugelnklettern							
15 Fabelwesen							
16 Durchschlupf							
17 Lava							
18 Bankräuber							
19 Gebeugte o. gestreckte Arme?							
20 Das Pendel							
21 Silence							
22 Indianer auf Spurensuche							
23 Krake an der Kletterwand							
24 Die Entscheidung							
25 Bildhauer							
26 Stop or go							
27 Punktgenau							
28 Dirigent							
29 Klatschkonzert							
30 Tempoklettern							
31 4x steigen							
32 Be prepared							
33 Rauf-runter-rauf							
34 Überblocken							
35 Kraftwerk							
36 Sturmtief							
37 Freeze							
38 Der Ansager							
39 Rechts-links vom Strich							
40 Der Ägypter							
41 Don't match							
42 Wer schiebt weiter?							
43 Einarmig							
44 Wer springt weiter?							
45 Something special							

Spielerische Trainingsformen	Kletter-Niveau	Kletter- & Boulderspiel	Kletter-Techniken	Spielerische Trainingsform	Turnsaal-spiel	Seil-Spiel	Down-Load
1 Mensch ärgere dich nicht	 			 			
2 Punktepoint	 			 			
3 Stille Post	 						
4 Perlenkette	 						
5 Müllschlucker	 						
6 Expressausdauer							
7 Autofahren	 		 				
8 Toprope-Transport	 						
9 Meister, wie viele Züge sollen ...							
10-50/100/150 moves queen/king	 			 			
11 Multiplizieren!	  						
12 Endlos-Boulder				 			
13 Express-Dream-Team				 			
14 Abfaulen							
15 Abfaulen-Teambewerb							
16 Unendliche Geschichte	 						
17 Lad dich auf!			 	 			
18 Würfel-Team-Challenge	 						
19 Gladiatorpunkte-Sammeln							
20 Würfel-Express				 			
21 Linienklettern	 			 			
22 Pyramidenklettern			 	 			
23 Hard time							
24 Halte durch!			 				
25 Boulderjam	 		  				
26 Team-Boulderjam	 		  				
27 Elimination	 		 				
28 Elimination-Teambewerb	 		 				
29 1-2-3 ... Tritte weg			 				
30 Speedy Gonzales				  			
31 Team-Speed-Boulder				  			
32 Alles steht auf dem Kopf			 				
33 Handicapklettern	 		 	 			
34 Turn around				 			
35 Sprungmeister							
36 Blinde Kuh	 		 	 			
37 Zeitschätzspiel	 						
38 Einbeiniger Bandit	 		   				
39 Technik-Stationsbetrieb	 		    				
40 Slow Motion			 				
41 Tastsinn			 				
42 Reaktion				 			
43 Würfelkrafttraining				 			
44 Affenfüße				 			
45 Tarzan				 			

Kletterspiele Turnsaal	Kletter-Niveau	Kletter- & Boulderspiel	Kletter-Techniken	Spielerische Trainingsform	Turnsaal-spiel	Seil-Spiel	Down-Load
1 Bergrettung							
2 Siamesische Zwillinge							
3 Affenkampf							
4 Agententraining							
5 Bank-/Tischboulder							
6 Boulderparcours							
7 Spinnennetz							
8 Kistenklettern							
9 Indianer-Jones-Brücke							
10 Affenschaukel							
11 Klettersteigpunkte							
12 Balanceparcours							

Klettertechnik Turnsaal	Kletter-Niveau	Kletter- & Boulderspiel	Kletter-Techniken	Spielerische Trainingsform	Turnsaal-spiel	Seil-Spiel	Down-Load
1 Reibungsklettern							
2 Lavasee							
3 Steigboulder an der Sprossenwand							
4 Schwebebalkentanz							
5 Griffschule							
6 Piazen							
7 Hooken							
8 Mantlen							
9 Kaminklettern							
10 Eindrehtechnik							
11 Dynamisches Klettern							
12 Sprossenwandboulder							

Seiltechnik Turnsaal	Kletter-Niveau	Kletter- & Boulderspiel	Kletter-Techniken	Spielerische Trainingsform	Turnsaal-spiel	Seil-Spiel	Down-Load
1 Sichern am Boden							
2 Toprope backup-klettern-&-sichern							
3 Kurze Toprope stürze							
4 Topropepunkte sammeln							
5 Klinken an der Sprossenwand							
6 Klinken im Toprope							
7 Seil ausgeben beim Abklettern							
8 Toprope & Vorstieg							
9 Umbau am Top							
10 Sichern und Klettern im Vorstieg							
11 Dynamisches Sichern am Boden							
12 Abseilen							





Aufwärmspiele

Zonenfangen

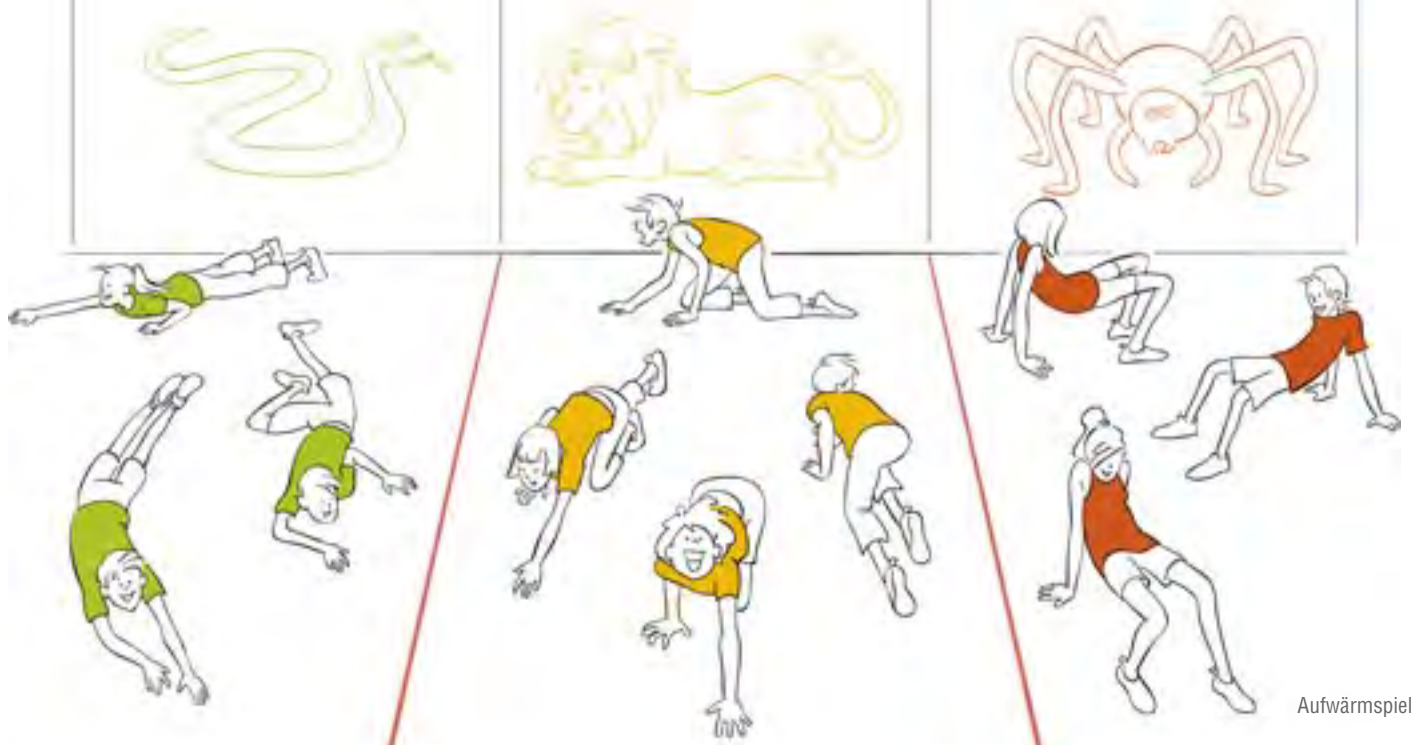
- Durchführung**
- Das Spielfeld wird in 3 Zonen geteilt.
 - In jeder Zone darf man sich nur auf eine (vorher bestimmte) Art fortbewegen.
 - Zone 1 (Schlangen): schlängelnde Fortbewegung in Bauchlage
 - Zone 2 (Löwen): Kriechen auf allen 4en
 - Zone 3 (Spinnen): rücklings Krabbeln auf allen 4en
 - 1 (je nach Gruppengröße auch mehrere) Fänger ist mit einer Schleife ausgestattet.
 - Der Fänger darf sich ebenfalls nur in der jeweils vorgeschriebenen Art fortbewegen.
 - Wenn er jemanden erwischt, übergibt er die Schleife dem Gefangenen, der somit zum neuen Fänger wird.
- Variante**
- Die vorgegebenen Fortbewegungsarten können nach Belieben variiert werden (Kinder können Ideen für die Einteilung liefern).
- Material**
- Bodenmarkierung (zum Abgrenzen der Zonen)
 - eine bzw. mehrere Schleifen für den/die Fänger

Harry Potter

- Durchführung**
- Alle Spieler (bis auf 2-3) sind „Harry Potters“ (gute Zauberer).
 - Neben den guten Zauberern gibt es noch 2-3 „Lord Voldemorts“ (böse Zauberer), die je 3 Gymnastikreifen über die Schultern gehängt haben und versuchen, die „guten Zauberer“ zu fangen.
 - Wer gefangen (verzaubert) wird, muss auf der Stelle stehen bleiben und bekommt von „Lord Voldemort“ einen Reifen, den er mit beiden Händen in die Höhe hält.
 - Auf den Breitseiten des Spielfeldes sind 2 (bei kleineren Teams eine) Befreiungsstätten (Matten) eingerichtet.
 - Ein verzauberter „Harry Potter“ kann vom bösen Zauber befreit werden, indem er (langsam, da er ja noch verzaubert ist!) von einem Mitspieler zur Befreiungsstätte geführt wird. Hierfür wird der Reifen auf Hüfthöhe gesenkt, sodass der „Befreier“ den verzauberten „Harry“ (im Reifen stehend) sicher zur Befreiungsstätte bringen kann.
 - Ein an der Befreiungsaktion beteiligter Spieler darf nicht gefangen werden!
 - Auf der Matte wird der Reifen abgelegt und „Harry“ ist wieder frei.
 - Liegen auf der Matte bereits 2 Reifen, muss derjenige „Harry“, der den dritten Reifen dazulegt, alle 3 Reifen aufnehmen. Er wird zum neuen Fänger.
- Material**
- 6-9 Gymnastikreifen, 2 Turnmatten

Eckenfangen

- Durchführung**
- Es werden 4 Fänger bestimmt.
 - Jedem Fänger wird eine Ecke zugeteilt.
 - Wird ein Mitspieler gefangen, muss er selbständig in die Ecke gehen, die ihm vom Fänger gezeigt wird.
 - Wer hat die meisten Gefangenen in seiner Ecke gesammelt, wenn der Spielleiter das Spiel beendet?
- Variante**
- Die Gefangenen können durch Abschlagen von den Mitspielern befreit werden.
- Material**
- Schleifen (für die Fänger)
- Material für Variante**
- evtl. Ecken mit Bodenmarkierungen/Hütchen abgrenzen



Aufwärmspiel 1



Mit einer Hand werden die Reifen fixiert, mit der anderen können die Mitspieler berührt werden.

Aufwärmspiel 2



Aufwärmspiel 3

Bakterienfangen

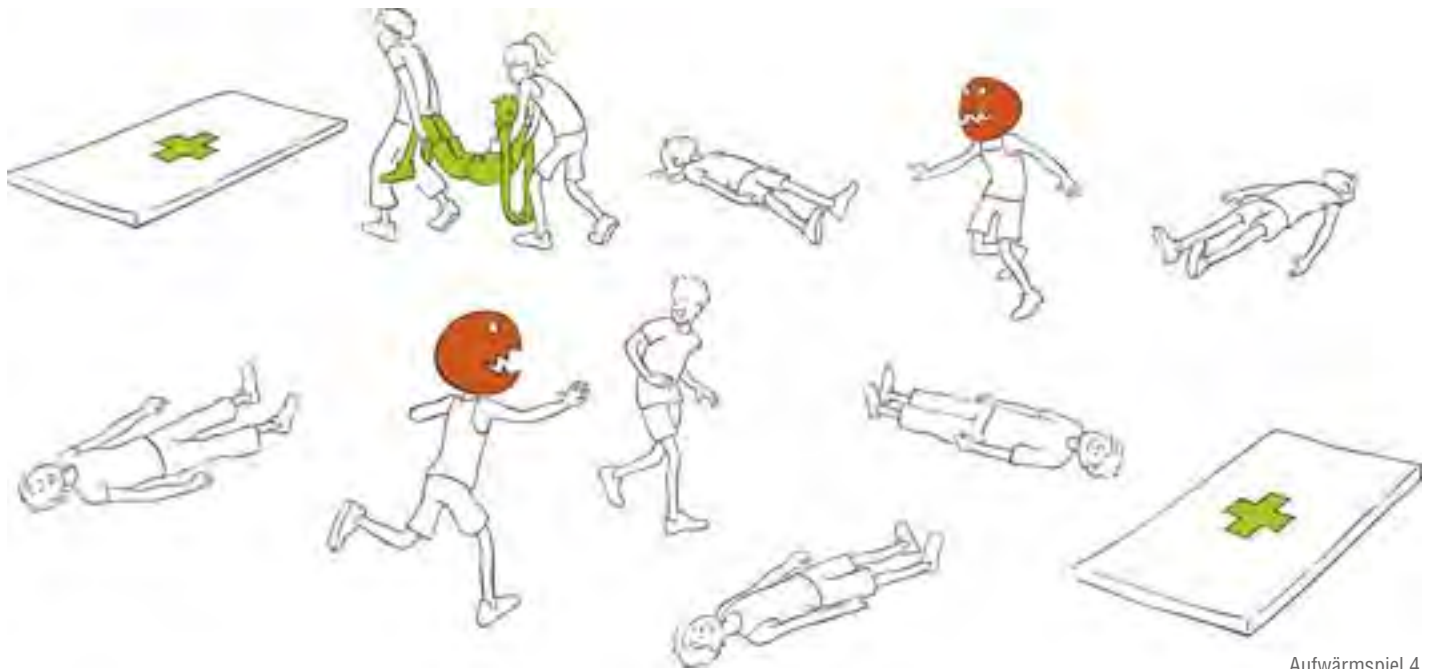
- Durchführung**
- 2 Matten (die Krankenhäuser) werden an den Breitseiten des Spielfelds aufgelegt
 - Es werden 1-3 Fänger (Bakterien) bestimmt.
 - Wer von den „Bakterien“ berührt wird, ist krank und muss sich auf den Boden legen (Rücklage).
 - Je 2 Spieler können einen „Kranken“ befreien, indem sie seine Arme und Beine fassen und ihn in ein Krankenhaus tragen.
 - Beim „Krankentransport“ darf man nicht gefangen werden.
- Varianten**
- ein Krankenhaus pro Bakterium; wird ein Spieler infiziert, muss er in das Krankenhaus des jeweiligen Bakteriums gehen. Welches Bakterium hat am Ende die meisten Spieler in seinem Krankenhaus?
 - Die Spieler gehen selbständig ins Krankenhaus, wenn sie gefangen werden und machen dort eine Therapie (zB 5 Stretksprünge, 1 spezielle Aufwärmübung, ...).
- Material**
- Schleifen (für die Fänger)
 - Matten

Quallenfangen

- Durchführung**
- Es werden 2-3 Fänger (Quallen) bestimmt.
 - Die Quallen dürfen sich nur rücklings im Vierfüßlerstand fortbewegen und versuchen, ihre Mitspieler mit den Tentakeln (= Arme und Beine) zu berühren.
 - Wer von einer Qualle erwischt wird, wird selbst zur Qualle und hilft seinen Artgenossen.
 - Das Spiel dauert so lange, bis alle Mitspieler in Quallen verwandelt wurden.
 - Mutige Spieler wagen sich in die Nähe der Quallen und „trätzen“ diese ein bisschen ;-)
- Material**
- evtl. Bodenmarkierung

Codefangen

- Durchführung**
- Die Spieler bilden 2 gleich große Teams.
 - Jedes Team liegt in seiner eigenen Raumhälfte, ca. 1 m von der Mittellinie entfernt, mit ausgestreckten Armen auf dem Bauch (Blickrichtung zueinander).
 - Den Teams werden Namen, Zahlen oder Farben zugeordnet (zB „Blau und Rot“ oder „Eins und Zwei“, ...).
 - Der Spielleiter erzählt eine Geschichte, in der diese Codewörter vorkommen.
 - Wird eines der ausgemachten „Codewörter“ (zB „Rot“) genannt, muss das Team, dem dieses Codewort zugeordnet wurde, versuchen, die anderen vor Erreichen der Ziellinie zu fangen.
 - Wie viele Spieler konnten die rettende Linie erreichen?
- Variante**
- unterschiedliche Startpositionen (am Rücken liegen, Liegestützstellung, Schneidersitz, ...)
- Material**
- Bodenmarkierungen

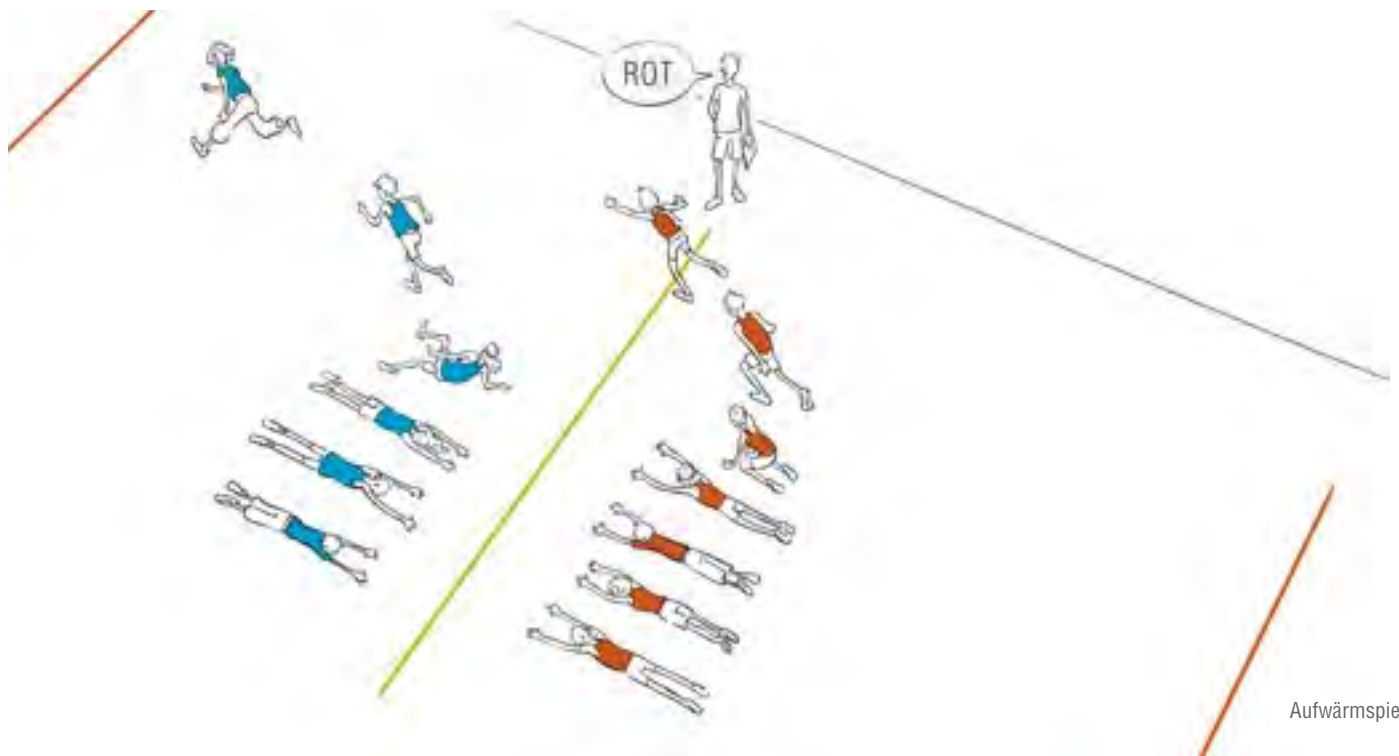


Aufwärmspiel 4

Tipp. In großen Räumen empfiehlt es sich, das Spielfeld einzugrenzen!



Aufwärmspiel 5



Aufwärmspiel 6

Fischer

- Durchführung**
- Eine Matte stellt das „Netz“ dar.
 - 2 Spieler (Fischer) halten sich an den Händen und versuchen, einen Mitspieler (Fisch) zu fangen.
 - Haben sie einen Fisch erwischt, bringen sie diesen ins Netz.
 - Befinden sich 2 Spieler im Netz, können diese ein neues Fängerpaar bilden.

- Varianten**
- Zwei Fischer halten eine Sprungschnur (Angelschnur) an den jeweiligen Enden (soll gespannt sein). Sie versuchen, die übrigen Mitspieler zu fangen, indem sie diese mit der Angelschnur berühren. Im Netz liegen Sprungschnüre für die zukünftigen Fischerpaare bereit.
 - Als „Netz“ kann auch die Sprossenwand oder Kletterwand dienen. Der gefangene Fisch schwimmt (klettert) verzweifelt im Netz hin und her.

- Material** ■ Matte
Material für Variante ■ Sprungschnüre

Langfinger

- Durchführung**
- Zu Beginn bekommt jeder Spieler eine Wäscheklammer, die er am T-Shirt (hinten) befestigen darf.
 - Die Spieler verteilen sich im Raum.
 - Sobald ein Startsignal durch den Spielleiter erfolgt ist, versucht jeder, möglichst viele Wäscheklammern von den Mitspielern zu stehlen.
 - Das Diebesgut wird dann am eigenen T-Shirt wieder befestigt.

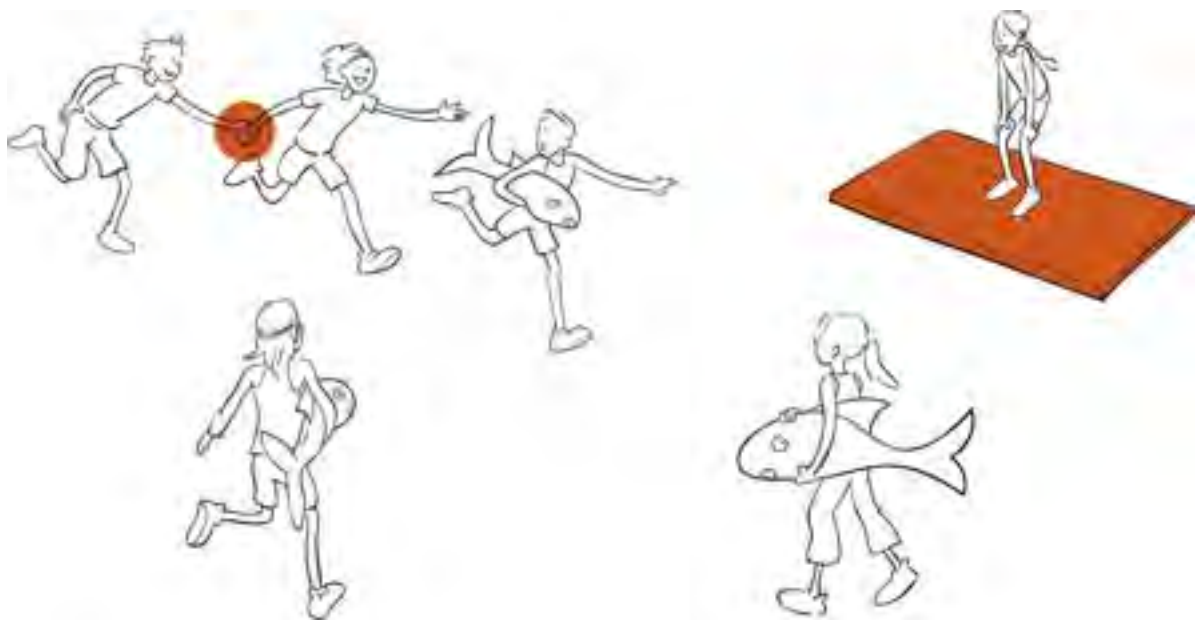
- Varianten**
- Statt Wäscheklammern können auch Schleifen verwendet werden. Befestigung: am Hosenbund.
 - Anstatt zu stehlen, versuchen die Spieler, ihre Wäscheklammern den Mitspielern unauffällig anzustecken.

- Material** ■ Wäscheklammern oder Schleifen

Gold aus China holen

- Durchführung**
- In China (eine Seite des Turnsaals) befindet sich das Gold (Bierdeckel, Schleifen, ...).
 - In der Mitte des Turnsaals wird eine Räuberzone eingerichtet, in der sich 2-3 (je nach Gruppengröße) Räuber herumtreiben.
 - Die Händler (alle übrigen Mitspieler) stehen zu Beginn auf der gegenüberliegenden Seite, in ihrem Land und berühren ihre Heimatwand.
 - Wenn das Spiel beginnt, versuchen die Händler das Gold in ihre Schatzkiste (Reifen) zu bringen. Dabei passieren sie zweimal die Räuberzone.
 - Wird ein Händler bei der Anreise nach China von einem Räuber berührt, muss er zurückgehen und an der Heimatwand abschlagen. Erst dann darf er einen neuen Versuch starten.
 - Wird ein Händler bei der Rückreise von einem Räuber erwischt, muss er sein Gold abgeben.
 - Die Räuber verstauen ihr Diebesgut ebenfalls in einer Schatzkiste (Reifen).
 - Pro Transport darf immer nur ein Goldstück mitgenommen werden.
 - Wie viel Gold haben die Räuber/Händler am Ende des Spiels (wenn sich kein Gold mehr in China befindet)?

- Material**
- Bodenmarkierung (für die Räuberzone)
 - Bierdeckel, Schleifen, Expressschlingen, ... (Gold)

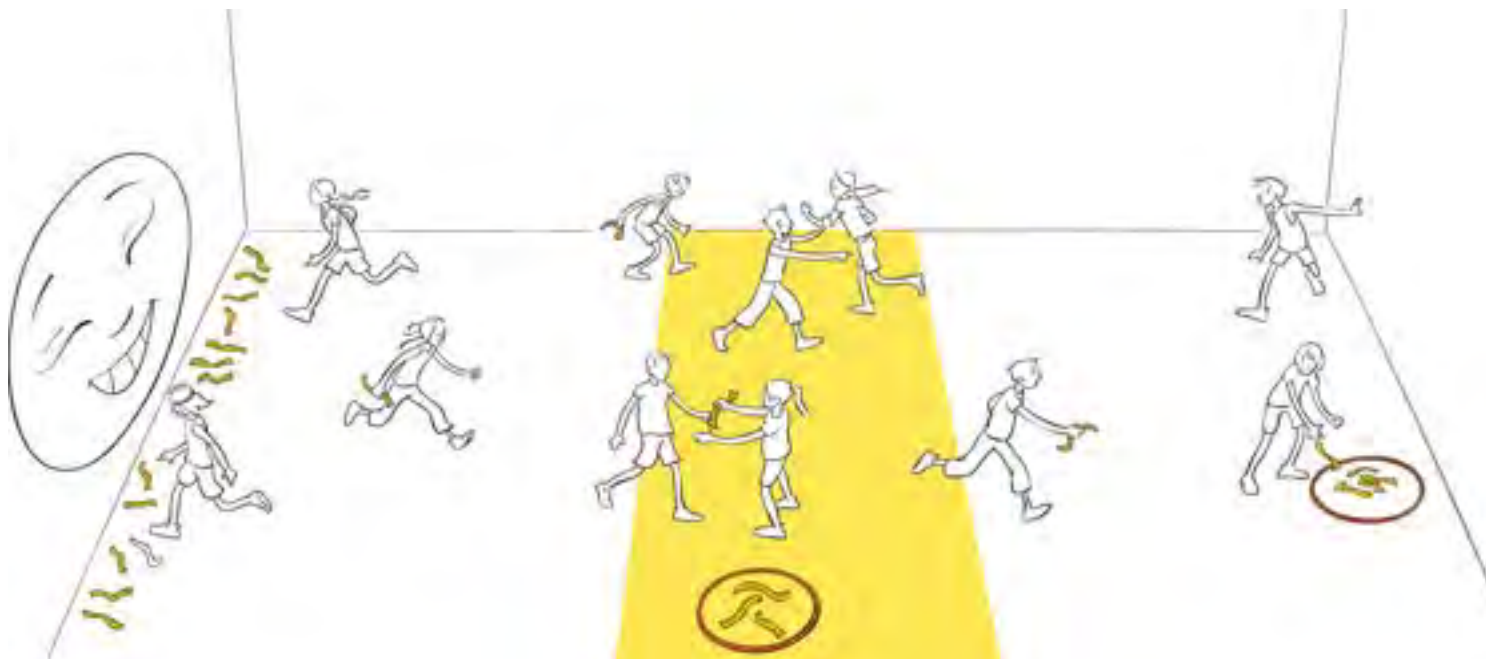


Aufwärmspiel 7



Tipp. Darauf hinweisen, dass die Wäscheklammern (oder Schleifen) nicht gehalten oder von den Händen verdeckt werden dürfen!

Aufwärmspiel 8



Aufwärmspiel 9

Kletterspiele für Kletterwand und Turnsaal

Die Neuauflage dieses Alpenvereinsklassikers bietet 186 Bausteine für bunte Kletterstunden. Das Buch ist in drei Bereiche gegliedert: Ein Aufwärmteil mit allgemeinen Aufwärmspielen, den Hauptteil mit Klettertechnik-, Boulder- und Trainingsspielen und den Turnsaalteil, der Möglichkeiten beschreibt, auch ohne Kletterwand kletterspezifische Spiele und Übungen in der Sporthalle durchzuführen. Das ideale Buch für alle Lehrer, InstruktorInnen, Übungsleiter, Kletter-Trainer, Elternteile von kletterbegeisterten Sprösslingen ... und solchen, die es noch werden wollen.

