

Klettergruppen leiten – Spielesammlung

Material: bunte Stifte, Kugelschreiber, buntes Papier, Zeitungspapier, beschreibbare Klebestreifen, farbige Klebestreifen, Schere, Würfel, Ball, Lose, ...

Allgemein:

- Gehe bei Spielen immer von einfach zu schwer und von bekannt zu unbekannt.
- Die Gruppe sollte immer beschäftigt sein und nicht der Betreuer, dies verschafft ihm Freiraum. Der Betreuer gewinnt Zeit, während die Gruppe beschäftigt ist, um den nächsten Programmpunkt vorzubereiten.
- Die fremden Kinder sollte man behandeln, als ob es die eigenen wären.
- Die Eltern sollten nur beim ersten Mal dabei sein.
- Die Unterhaltung sollte, wenn möglich, auf Augenhöhe der Kinder stattfinden.
- Belohnung gibt es idealerweise immer für die ganze Gruppe.

Rechtliches:

- Bei Kindergruppen muss für 4 – 6 Kindern ein Betreuer kalkuliert werden.
- Sind die Kinder jünger als 14 Jahre, so sind die Betreuer verantwortlich, dass die Kinder korrekt den Eltern übergeben werden.
- Eltern, die beim Klettern mithelfen, müssen Vereinsmitglieder sein.
- Es dürfen im Verein nur aktuell empfohlene Sicherungsgeräte verwendet werden.
- Ständige Weiterbildung der Betreuer ist Pflicht (z.B. alle zwei Jahre ein erste Hilfe Kurs oder ein Kletterkurs, bei dem der aktuelle Stand auch in Punkto Sicherungsgeräte gelehrt wird)

Gruppenbildung: Geburtsmonat; Farbe der Kleidungsstücke; Würfeln; Lose ziehen; 1 – 4 abzählen, ...

Spielauswahl: Lose ziehen, würfeln, ...

Klares Stoppzeichen: Ein wohlwollender Umgang, ohne Schimpfwörter, ist notwendig. Mit der Gruppe wird ausgearbeitet, wie man miteinander umgehen möchte. Die Vorschläge werden gesammelt und von allen beschlossen und angenommen. Auch die Konsequenzen werden hier behandelt. Nicht „Was bist du für ein Vollkoffer?“, sondern „Das, was du gemacht hast, finde ich nicht in Ordnung!“

Verabschiedung: Augenkontakt und ein Ritual ist hier sehr nützlich, damit alle wissen, dass die Stunde zu Ende ist. Am Ende sollte sich der Betreuer für die tolle Gruppenstunde und das Einlassen auf den Lehrinhalt bedanken. Möglichkeiten für eine Feedbackrunde sind „Worüber hast du dich (diese Woche) sehr gefreut?“

- Man liegt im Kreis und reicht einen Ball weiter (mit Händen, Beinen, ...)
- Überkreuzen der Hände mit dem Nachbarn... Richtungsvorgabe durch Klatschen auf den Boden; zweimal Klatschen Richtungsänderung; alternativ mit den Beinen.
- Bewusstes Wahrnehmen während man im Raum herumläuft
 - Augenkontakt
 - Linke Hand schütteln
 - Hüpfen und in die Hände des Partners klatschen
 - Rücken an Rücken, beugen und sich die Hände zwischen den Füßen schütteln

Aufwärmspiele

- **Geschichte erzählen** - Hier kann mit der Stimme die Geschichte spannend gestaltet werden. Ist die Geschichte am Höhepunkt, so wird alles in verkehrter Reihenfolge und schneller wiederholt.
 - Im Winter durch den Schnee stapfen und den Weg freischaufeln
 - Mit dem Piratenschiff zur Schatzinsel fahren, bis sie dort einem Tiger begegnen
 - Jäger schleicht vorsichtig und leise
- **Österreichtour** - Zettel auf dem Boden verteilen. Unterschiedliche Reiserouten unter den Gruppen verteilen. Jede Gruppe startet wo anders. Sobald die erste Gruppe beim letzten Reiseziel ist, ist das Spiel beendet. Hat eine Gruppe ein Zwischen-Ziel erreicht, so wird dieses vom Spielleiter ausgerufen. Kooperation zwischen den Gruppen ist erlaubt. Möglichkeiten sind:
 - Bahnhöfe, Ortstafeln
 - Symbole oder Farben
 - Memory mit Tieren, Blumen oder Sicherungsgeräten
 - Gangart (z.B. 1 Fuß, Krabbeln oder mit einem Ball)
 - Geschwindigkeit
 - Bildungsauftrag (Matheaufgaben, Wappen, Karten, ...)
- **Laufroute merken** - Es werden 6 Gegenstände (Reifen, Seile, ...) auf dem Boden verteilt. Bei jedem Gegenstand liegt eine andere Route. Die Gruppe muss sich die Route einprägen, da der Routenplan nicht mitgenommen werden darf.
- **Gegenstände zuwerfen** - Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Mit einem leichten Ball wird jedem nur einmal ein Pass zugeworfen. Jeder merkt sich den Vorgänger und Nachfolger. Es bildet sich somit eine Route, die der Ball permanent wiederholen muss. Alternativ:
 - Mehrere Gegenstände gleichzeitig
 - Gegenstände in verschiedene Richtungen
 - Kreis bewegt sich in eine Richtung
 - Im Sitzen
 - Im Sitzen und mit den Füßen weitergeben.
- **5 Pässe in der Gruppe** - Zwei Teams versuchen 5 Pässe im eigenen Team zu schaffen, ohne dass die andere Gruppe den Ball bekommt oder der Ball auf dem Boden landet. Diejenige Gruppe die 5 Pässe geschafft hat, bekommt einen Punkt. Damit sich die Teammitglieder besser sehen, werden farbige Schleifen verwendet.
- **Parcours-Lauf**
 - Turnbänke an Sprossenwand: mit/ohne Hände; vorwärts / rückwärts
 - Seile am Boden: mit verschiedenen Hüpfkombinationen
 - Verdrehte Bänke: balancieren vorwärts/rückwärts; Schrittgröße; Schritte seitlich überkreuzen; Augen offen/geschlossen; unter der Bank durchkriechen
 - Reifen: verschiedene Farben – Schrittkoordination
 - Turnmatten: Purzelbaum rückwärts
 - Tau-Seile: links und rechts stehen umgedrehte Bänke, die auf rutschfesten Matten stehen; Hin- und Herpendeln; Zickzack; die leeren Seile pendeln – durchlaufen, ohne dass man berührt wird; von Seil zu Seil hanteln
 - Trampolin und Kasten
 - Ringe
 - Barren mit Langbank, verschiedene Höhenstufen

- **Merkball Variante** - Bei jedem Abschuss muss gewürfelt werden; jede Zahl steht für eine definierte Übung (z.B. Boulderwand queren, 5 Liegestütze, ...)
- **Sprungseil Parcours** - 2 Personen halten jeweils in jeder Hand ein Seilende und spannen diese unterschiedlich hoch. Die „letzten“ versuchen abwechselnd durchzusteigen, ohne die Seile zu berühren (Limbo). Bei jedem Steigen kann zum Beispiel gedreht werden.
- **Sprossenwand** - Matten auf Boden; Gruppen halbieren und dann Zickzack
 - Der Fuß berührt die oberste Sprosse
 - Der Hintern berührt den Boden
 - Jede zweite Sprosse wird gegriffen
 - Ein-armig
 - Ein-beinig
 - Durch die oberste „Öffnung“ durchklettern
 - Untergriff rauf
 - Nur mit Zangengriff
 - Eindrehen
 - Fuß Hand überkreuz Bewegung
 - Zu zweit mit einem Ball (Beide berühren mit Händen / klemmen in Hüfte ein)
 - Expressschlinge auf Fuß transportieren
 - Mit farbigen Bändern/Klebestreifen: rechter Fuß, linker Fuß Farbe zuordnen
 - Wenn der Spielleiter zwei Mal klatscht, gibt es einen Richtungswechsel
 - Klatscht der Spielleiter einmal so muss man sich um 360 Grad drehen.
 - Elimination: Jeder, der einen Durchgang erfolgreich absolviert hat, darf einen Kleber/Tritt oder Griff entfernen.
 - Rückzug – alles rückwärts klettern.
 - Mit Augenbinde
 - Unter einer Linie bleiben
- **Bouldern** - Mit Zahlen, Uno-Karten wird eine Route fertig geklettert z.B. Geburtsdatum oder mit dem Würfel 5x würfeln; Staffelgruppe – Jeder bouldert eine Zahl an. Start- und Stoppgriff wurden am Beginn fixiert. Das Ziel ist am anderen Ende der Boulderwand, damit jeder eine Länge klettert.
- **Löwenspiel** - Die Gruppe hält ein langes Seil und spannt dieses zu einem Kreis. Zwei Löwen im Kreis versuchen die Pfoten zu erwischen. Wird eine Pfote erwischt, so wechseln die Person die Rolle.
- **Seilformen** - Aufstehen oder Niedersetzen mit der Gruppe. Symbole (Kreis, Dreieck,...) formen
- **Blindes Pferd mit Sprungseil** – steuern
- **Klassisches Seilhüpfen**
- **Jägerball**
 - Nur mit rechter / linker Hand oder beiden Händen fangen / werfen
 - Oder nur mit einmaligem Bodenkontakt vor dem Fangen
 - Stehen bleiben; 3 Schritte; oder immer Laufen
 - Laufen nur auf den Ballen / Fersen / nur Überkreuzbewegungen
- **Fortbewegungsjagen** - Jäger denkt sich eine Fortbewegungsart aus, wer gefangen ist, wird neuer Jäger und wählt die neue Fortbewegungsart aus (Arm kreisen, Kniehebelauf, Froschhüpfen, ...).
Fortbewegungsarten mit steigender Belastung wählen.

- **Kettenfangen** - zwei/drei Fänger werden ausgemacht. Andere Kinder rennen im Feld herum. Wenn ein Fänger ein Kind gefangen hat → dranhängen. Der Fänger, der am Schluss die längste Kette hat, hat gewonnen.
- **Fangspiel Hawaii** - Es gibt einen Fänger (Hai). Die Spieler rennen im Feld herum. Es gibt zwei Inseln (Reifen). Wenn man auf einer Insel steht, kann man vom Fänger, dem Hai, nicht gefangen werden. Wenn ein anderes Kind auf die Insel kommt, oder der Fänger drei Mal um die Insel geschwommen ist, muss der Spieler runter von der Insel. Es können nie zwei Spieler gleichzeitig auf einer Insel sein. Gehen doch zwei Spieler gleichzeitig auf eine Insel, so müssen beide die Insel wieder verlassen. Wer gefangen ist, wird auch zum Hai (Variante zuvor noch mit 5 Liegestütz)
- **Piratenfangen**
- **Trittabschläge**
 - Alle liegen am Boden, 1 Jäger und 1 Hase laufen, Hase kann sich retten, indem er sich neben einen Mitspieler legt, der dann sofort zum Fänger wird, schneller Wechsel ist sinnvoll.
 - Höhere Bewegungsintensität: gleicher Ablauf, 2 oder mehrere Fänger und Hasen – je nach Größe der Gruppe
 - Alle laufen, der Gejagte geht, um sich zu retten, Schulter an Schulter zu Mitspielern
 - Kreisauflistung, Hase kann sich retten, indem er sich vor Spieler im Kreis stellt, der dann zu Fänger wird.
- **Beweglicher Korb**
 - Spielleiter nimmt „Hula-Hoop-Reifen“ und läuft herum
 - Teilnehmer sind in zwei Gruppen aufgeteilt
 - Innerhalb der Gruppe sollten 3 - 5 Pässe erfolgen, bevor ein „Korb“ gemacht werden darf.
 - Erschweren: Ball berührt den Boden; Ball wechselt das Team
- **Ball „Rueda“**
 - Alle Teilnehmer stehen im Kreis und halten einen Ball
 - Auf Kommando fangen sie mit der rechten/linken/beiden Händen an zu trappeln
 - Auf Kommando bleibt der Ball am Platz und ein, zwei links/rechts wird weitergegangen.
- **Koordinationsspiele** – Flasche von einer bestimmten Linie entfernt aufstellen und von dort aus versuchen zu berühren. Jeder gibt sich sein eigenes Ziel vor.
- **Körperteil Kuscheln**
 - Jeder Teilnehmer hat einen „Hula-Hoop-Reifen“ mit einem Ball in der Spielfläche.
 - Die Teilnehmer laufen/hopsen/fersen an, ... , je nachdem was der Spielleiter ansagt.
 - Jeder überlegt sich ein neues Körperteil
 - Dieser Körperteil muss bei jedem den Ball berühren
- **3 Gewinnt**
 - 3x3 Ringe auf den Boden legen.
 - Slalom Parcours 5 Meter davor aufbauen.
 - 2 Ballfarben notwendig
 - 2 Gruppen: Art Staffellauf
- **Zeitungstanz** - Es werden Paare gebildet. Für jedes Paar wird eine Zeitung ausgebreitet auf den Boden gelegt, auf der nun zur Musik getanzt wird. Wenn die Musik ausgeschaltet wird, werden die Zeitungen auf Ansage des Spielleiters immer kleiner gefaltet, sodass es ziemlich schwierig wird, den Fußboden nicht zu berühren. Es darf nur auf der Zeitung getanzt werden. Wer daneben tritt, scheidet aus. Es gewinnt das Paar, das am längsten auf der Zeitung tanzen kann.

- **Zeitungslauf** - Jeder Teilnehmer bekommt ein Zeitungsblatt. Dieses wird vor dem Bauch gehalten und die Teilnehmer beginnen zu laufen. Das Zeitungsblatt darf nun nicht mehr festgehalten werden – es hält rein nur durch den Luftwiderstand. Der Spielleiter gibt ein Zeichen, dass die Zeitungsfläche halbiert werden soll.
- **Balltransport**
 - in einem Kreis einen großen Gymnastikball gemeinsam hoch transportieren
 - In einem Kreis Bälle mit den Füßen weiter reichen
 - In unterschiedliche Richtung Bälle reichen
 - währenddessen auf 20 zählen (ohne sich davor abzusprechen), wenn zwei gleichzeitig eine Zahl rufen, beginnt man wieder bei 1 zu zählen

Kennen Lernspiele

- **Ameisenbär**
 - Freiwilliger in die Mitte
 - Alle Teilnehmer schließen die Augen, Spielleiter läuft rundherum und wählt lautlos einen Ameisenbären aus
 - Die Person in der Mitte fragt: “Bist du der Ameisenbär?”
 - Entweder Nein, ich bin der Rene
 - Oder Ja => Alle Kinder legen sich möglichst schnell mit dem Bauch auf den Boden.
 - Der Letzte muss in die Mitte und das Spiel startet von vorne.
- **Begrüßungsarten**
 - High-Five, Rücken an Rücken, mit Hüpfen, Jimmy, ... ausdenken und vorstellen
 - Jeder muss jeden begrüßen
- **Ich packe meinen Koffer**
 - Jeder stellt der Reihe nach mit Pantomime sein liebstes Hobby vor;
 - die ganze Gruppe muss sich die Reihenfolge der Pantomime merken
- **Zugrundfahrt**
 - Auf einer Karte stehen immer zwei Bahnhöfe, Start- bzw. Zwischenstationen und Ziel- bzw. Zwischenstopp, bis der Ausgangsbahnhof wieder erreicht ist.
 - Auch mit Geometrischen Formen, Tieren, Memory, ... möglich
 - Ist das Spiel fertig, wenn der erste im Ziel ist? Ist eine Kooperation (Fahrgemeinschaft) erlaubt?
 - Zuerst wenig Regeln vorgeben und danach besprechen, wie es die Gruppe gelöst hat und wie man es hätte machen können.
- **Reihe bilden**
 - Turnbänke umkehren
 - Nach Größe (blind und/oder ohne Sprechen, auf einem Baumstamm oder in einer Seilfläche)
 - Geburtstag (ohne Monat)
 - Schuhgröße
 - Nach Regenbogenfarben - des T-shirts (Rot, Orange, Gelb, Grün, Hellblau, Blau, Violett)
- **Namensschreck** - 2 Gruppen auf jeder Seite von einer Plane. Je 1 Person von jeder Gruppe tritt zur Plane vor. Die Plane wird von den Spieleleitern fallen gelassen, wer zuerst den Name des Gegenübers sagt, gewinnt. Der Verlierer wechselt die Gruppe (andere Seite der Plane)
- **Namenszuwerfspiel** - Mit weichem Gegenstand oder Wollknäul; Werfen + Name des Fängers sagen. Eventuell laufen währenddessen auch alle durcheinander.

Allgemeine Spiele

- **Seilformen – Der blinde Mathematiker** - Länder, Formen (Kreis, Dreieck, ...) z.B. mit anderen Seilen Flüsse legen, Himmelsrichtungen (Ohne zu sprechen, oder blind)
- **Seilsurfen** - Hineinlehnen in das Seil – Ganze Gruppe lehnt sich gleichzeitig in das Seil, das eine Kreisform hat. - Vorsicht Gleichgewicht – (Variante blind und oder stumm)
- **Ab durch die Mitte** - Seilkreis – In vier verschiedenen Geschwindigkeiten immer durch die Mitte gehen. (Varianten: Nur mit einem Auge, mit einem Fernrohr, stumm,)
- **Roboterspiel** - Durch Antippen der rechten Schulter geht der Roboter 90 Grad nach rechts, bei Antippen der linken Schulter 90 Grad nach links. Durch das Antippen am Kopf beginnt oder stoppt der Roboter. (Variante: Roboter ist blind; stumm; gezielter Hindernisparcours; “Knöpfe” neu definieren; akustische Signale – 1x Klatschen, ...)
- **Muskelreaktion** - Eine Person muss die rechte Hand heben, wenn man auf die rechte Schulter tippt. Wird auf die rechte Hüfte getippt, muss das rechte Bein angehoben werden. Auf der linken Seite das Gleiche. Dies sollte möglichst rasch geschehen. Kombinationen sind erlaubt.
- **7 Personen mit 4 Beinen** - Eine Gruppe muss eine bestimmte Wegstrecke zurück legen, darf aber nur 4 Beine auf den Boden setzen.
- **Seitenwechsel** - Auf einem Baumstamm gibt es zwei Gruppen. Diese müssen aneinander vorbei kommen, ohne herunter zu fallen.
- **Raupenspiel** - Eine Gruppe bekommt Augenbinden. Die Gruppe darf sich zuerst einen Kommunikationskanal ausdenken, wie die Raupe gesteuert wird. Die Beobachter stellen die Raupenteilnehmer zusammen. Die letzte Person der Raupe hat keine Augenbinde und steuert die Raupe auf ein vordefiniertes Ziel im Raum hin.
- **Über das Seil** - Das Seil ist in Hüfthöhe des größten Teilnehmers montiert. Alle Gruppenmitglieder müssen über das Seil, ohne dieses zu berühren. Jeweils zwei Beobachter überprüfen ob niemand das Seil berührt und unter dem Seil einen “Übertritt” macht.
- **Gemeinsam aufstehen** - Eine Gruppe darf sich nicht mit den Händen halten muss aber gemeinsam aufstehen (Rücken an Rücken)
- **Countdown** - Die Gruppe stellt sich im Kreis auf, darf sich aber nicht ansehen. Es muss von der Zahl X heruntergezählt werden, wobei nicht immer der gleiche dieselbe Zahl sagen darf. Es dürfen die Zahlen im Vorhinein nicht abgesprochen werden. Wird eine Zahl von 2 oder mehreren Personen zur gleichen Zeit genannt, so startet das Spiel wieder von vorne.
- **Anschauen von Personen** - Alle Personen stellen sich im Kreis auf, sodass sich alle sehen können. Beim ersten Händeklatschen sehen alle Personen auf den Boden. Beim zweiten Klatschen muss eine beliebige Person angesehen werden. Sehen sich zwei Personen gegenseitig an, so sind diese ausgeschieden.
- **Fliegenjagd** - Ein hungriger Frosch sitzt auf der Wiese und will Fliegen fangen. Drei der Spieler verwandeln sich in einen Frosch, die anderen werden zu Fliegen. Der Frosch geht in die Hocke und versucht hüpfend eine mit ausgebreiteten Armen vorbeifliegenden und dabei summenden Mitspieler zu erwischen. Gelingt ihm das, verwandelt sich die Fliege in einen Frosch. Nun kann zu zweit auf Fliegenjagd gegangen werden. (Variante: Die Fliegen können sich vom Frosch schützen, indem sie sich zu zweit umarmen. Jedoch ist das nur erlaubt, wenn sie wirklich in Gefahr sind und sie dürfen das nicht zu lange machen) Das Spiel endet, wenn alle Fliegen gefangen sind und sich in Frösche verwandelt haben. Die letzte Fliege hat gewonnen.

- **Abwurfspiel** - Material 3 – 6 Softbälle und viele Parteibänder. Zwei bis sechs Spieler (je nach Gruppengröße) erhalten ein Parteiband. Durch geschicktes Zupassen der Softbälle versuchen sie, die weglaufernden Spieler abzuwerfen. Alle Spieler, die mit einem Softball abgeschossen wurden, erhalten vom Spielleiter ebenfalls ein Parteiband und gehören ab sofort zur Mannschaft der Jäger. Fängt ein Spieler den Ball korrekt mit beiden Händen, so darf er den Ball auf den Boden legen und gilt als nicht getroffen.
- **Die Löwen sind los!** - Es werden zuerst zwei Löwen bestimmt, die sich in der Savanne (auf der einen Seite der Halle) auf allen Vieren aufhalten. Alle anderen Spieler sind Afrikatouristen, die sich ganz nahe an die Löwen heranwagen, um sie zum Beispiel zu fotografieren oder vielleicht sogar zu streicheln. Wenn der Spielleiter nun laut “Die Löwen sind los” ruft, müssen sich alle Touristen so schnell wie möglich in Sicherheit bringen, indem sie ohne von den Löwen erwischt zu werden bis zur anderen Hallenseite rennen. Alle Spieler, die von den Löwen gefangen wurden, gehören beim nächsten Durchgang zur Gruppe der Löwen. Gespielt wird, bis nur noch drei Touristen vorhanden sind. Die Löwen dürfen beim Fangen wieder auf zwei Beinen laufen.
- **Hase im Kohl** - Aus der Gruppe wird ein Jäger und ein Hase bestimmt. Der Rest der Gruppe verteilt sich im Feld und hockt sich hin. Der Jäger versucht nun den Hasen zu fangen. Der Hase kann entkommen, indem er sich neben einen Kohl hockt. Der Kohl steht auf und wird zum Jäger, Der Jäger wird zum Hase und muss nun selbst weglaufer. Fängt der Jäger den Hase bevor er sich hinhockt, wechselt die Rolle. (Variante: Kohl liegt auf dem Boden, Kohl liegt paarweise auf dem Boden, mehrere Jäger und Hasen möglich)
- **Gefängnispiel** - Eine Weichbodenmatte wird in die Mitte der Halle gelegt (eventuell nur 1/3 der Halle verwenden) Es gibt zwei Mannschaften. Eine Mannschaft (die Gefängniswärter) postiert sich um die Matte und hat die gegnerischen Spieler, die Flüchtlinge, abzuschlagen. Die abgeschlagenen Spieler begeben sich sofort auf die Matte, in der Hoffnung, von ihren noch freien Mitspielern freigeschlagen zu werden, die ihrerseits aufpassen müssen, nicht von den Gefängniswätern gefangengenommen zu werden.
- **Mattenrutschen** – Die Kinder stellen sich hinter der dicken Gymnastikmatte auf (rutschige Seite nach unten), auf drei schieben alle an und bei einem Kommando springen alle Kinder gleichzeitig auf die Matte. Das Team das die Matte am weitesten schiebt gewinnt.

Parcours

Risiken abschätzen & Absicherung, Probelauf

- **Basics Bodenübung**
 - Linien springen (base-1-base-2-base-3-base),
 - Variante mit Lang-Bank, umgedrehter Lang-Bank,
 - mit 2 Bänken: Bank-Boden-Bank
Abstand altersgerecht (länglich entlang einer Lang-Bank hüpfen, oder überqueren, rückwärts hüpfen – sicherheitshalber mit Spotten)
- **Kasten**
 - Freestyle darüber, (Kasten zu Beginn niedrig)
 - imitieren der anderen TN,
 - Variante mit Füßen an der Wand,
 - ggf. Kasten um ein Element erhöhen
- **Parcours**
 - Taue, Sprossenwand, Kasten, Mattenwagen, Bänke, Reifen, Balancieren
 - Hangelstrecken-Stufenbarren, Sprossenwände ausgeklappt (zum Überklettern oder Bouldern mit „No-hand-rest“ in den Verschneidungen), Koordinationsleiter, Kastenteile zum durchkriechen, Kasten oben drüber,

Klettertechniken: Erwerb ideal beim Bouldern

- **Steigen**
 - Mit Fußspitze antreten
 - Großzehen ist Kontakt- und Drehpunkt
 - Verschiedene Fußwechsel Möglichkeiten: bspw. Umspringen, Schuh zur Seite kippen, ...
 - Beine überkreuzen: (meist) Zieltritt höher vorne kreuzen, Zieltritt tiefer hinten kreuzen,
 - leise Klettern, Blick länger auf Tritte richten, langsamere Bewegung, mehr Präzision in der Platzierung
- **Greifen**
 - Verschiedene Handwechsel:
Dynamisch um schnappen: Griff Totpunkt herausfinden, Mit Klatschen 1,2 oder am Rücken und Vorne, Handwechsel, neuer Griff
 - Bei jedem Griff wird Klavier gespielt. Jeder Finger einzeln
 - Oder Hand auf Hand (Finger in Finger)
 - Arme überkreuzen
 - Arme gestreckt / gebeugt
- Spielerisch: 2-er-Teams - Boulder-Raupe (A hält mit seiner re. Hand das li. Handgelenk von B und beide queren die Sprossen- oder Kletter-Wand)

Feedback einholen

- 9 verschiedene Smileys
- Jeder nimmt sich einen oder mehrere Smileys und erzählt kurz
- Alternative: Wetterstimmungen in Raumecken: Sonne, leicht bewölkt, stark bewölkt, Gewitter
- Kinder ordnen sich zu. Speziell bei der „Gewitter“ Gruppe nachfragen, ob sie sagen wollen, warum sie diese Stimmung gewählt haben.

Top-Rope klettern

Seilhandling zu Beginn immer als Bodenübungen

Sicherungsgerät: Top Rope starten dem Tuber (zur Schulung des Bremshandreflexes...mehr dazu findet man unter : <https://sportklettern.naturfreunde.at/tabblock/risiko-sicherheit/sicherungsgeraete-in-diskussion-2/>

Tunneln statt umgreifen: siehe dazu <https://sportklettern.naturfreunde.at/tabblock/ausbildungsunterlagen/uebungsleiter-sportklettern-indoor-/>

Warum Mischmethode?

Grundstellung: wie bei den anderen Methoden

Sicherungsbewegung: Linke Hand: zieht das Sei ein! Rechte Hand: Seil nach vorne oben aus dem Sicherungsgerät ziehen und unmittelbar nach unten (Richtung Hüfte/Oberschenkel) klappen, dadurch entsteht der für die Bremswirkung notwendige Knick! Nun greift die linke Hand knapp unter das Sicherungsgerät (Etwas Abstand zum Sicherungsgerät halten sonst Einzwick-Gefahr!) und die rechte Hand rutscht bis zur Linken nach (Tunnelgriff beachten!).

Wir empfehlen die Mischmethode zu lehren und später auf das „Tunneln“ zu wechseln,

- Sicherer bestimmt die Geschwindigkeit; Backup mit „Hinter-sichern“
- „Ab-klettern“ für das Seil ausgeben üben

Allgemeines zu Leiter*in bzw. Begleiter*in sein

- Persönlichen Rucksack betrachten: Sozialisation, Erziehung, Erlebnisse, Vorbilder
- Alles immer mit 3 verschiedenen Sichtweisen versuchen zu verstehen
- Selbsterfahrung: eine „blinde“ rückwärtsgehende Person begleiten, Fragen an die Begleiter darf nur mit Ja oder Nein beantwortet werden. (Stopp-Regel zur Sicherstellung der körperlichen Unversehrtheit!)

Gedächtnisstützen

