



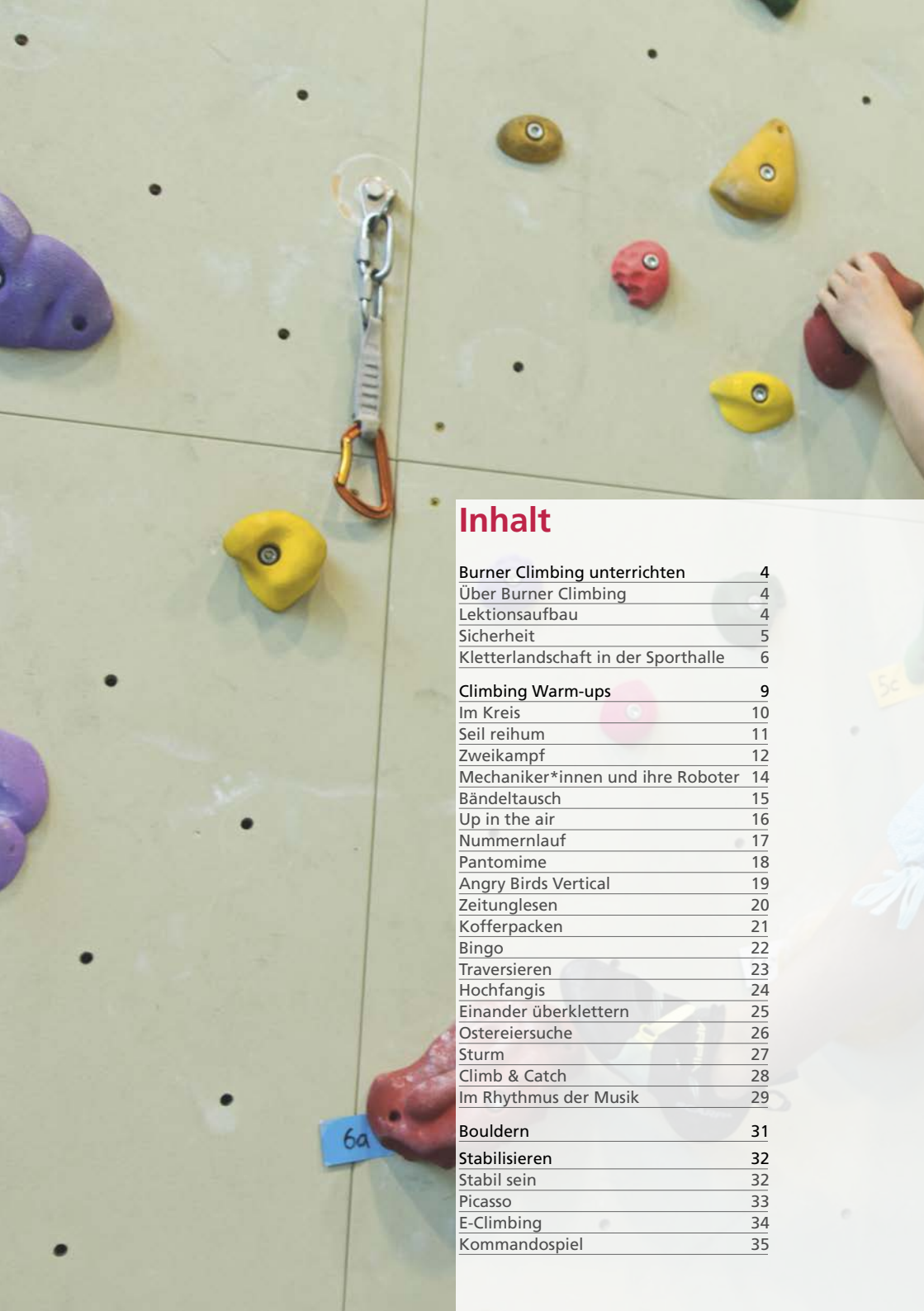
Spielformen
für vertikale
Action



Burner Motion
Muriel Sutter (Hrsg.)

burner climbing

Jasmin Biller
Manuela Catillaz



Inhalt

Burner Climbing unterrichten	4
Über Burner Climbing	4
Lektionsaufbau	4
Sicherheit	5
Kletterlandschaft in der Sporthalle	6
Climbing Warm-ups	9
Im Kreis	10
Seil reihum	11
Zweikampf	12
Mechaniker*innen und ihre Roboter	14
Bändeltausch	15
Up in the air	16
Nummernlauf	17
Pantomime	18
Angry Birds Vertical	19
Zeitungslesen	20
Kofferpacken	21
Bingo	22
Traversieren	23
Hochfangis	24
Einander überklettern	25
Ostereiersuche	26
Sturm	27
Climb & Catch	28
Im Rhythmus der Musik	29
Bouldern	31
Stabilisieren	32
Stabil sein	32
Picasso	33
E-Climbing	34
Kommandospiel	35



Inhalt

Treten	36
Ohne Hände	36
Turmbau zu Babel	37
4 pro Zug	38
Schuhtausch	39
Katze und Maus	40
Klebefuß	41
Das Lot	42
Look!	43
Trittformen	44
Fußwechsel	45
Greifen	46
Griffarten kennenlernen	46
Radius	47
Dirigieren	48
Gut verpackt!	49
Action	50
Handwechsel	51
Architekt	52
Young Innovators	53
Sich positionieren und bewegen	54
Freeze	54
Im Supermarkt	55
Mission Impossible	56
Blinder Fuchs	57
Seilschaft	58
Twister	59
Erfindergeist	60
3 mal 3	61
Klettern am Seil	63
Erholung ist wichtig	64
Pyramide	65
Challenge	66
Ausbruch aus dem Knast	67
Balltransport	68
Griffe minimieren	69
Ausklang	71
Partnerübung Ausschütteln	72
Blitzlicht	73
Daumenbarometer	74
Lieblingsposition	75
Spider-Raster	76
Atemübungen	77
Quellen	78
Dank	78

Diese
Stafette ist
unendlich!



Climbing Warm-ups

Bändeltausch

Anzahl: mindestens 4 Personen

Es wird eine bestimmte Anzahl Schlingen an der Boulderwand oder an der Sprossenwand aufgehängt. Die gleiche Anzahl an Schlingen wird auf einer Matte oder in einem Reifen deponiert. Nun werden zwei Gruppen gebildet. Gruppe A muss die Schlingen von der Wand sammeln und in den Reifen legen. Gruppe B muss die Schlingen aus dem Reifen an die Wand hängen. Nach einer bestimmten Zeit stoppt die Lehrperson das Spiel. Hängen nun mehr Schlingen an der Wand als im Reifen, so hat Gruppe B gewonnen. Falls nicht, gewinnt Gruppe A.

Varianten

- ▶ Es dürfen nur Schlingen von der Wand genommen oder aufgehängt werden, wenn der Körper den Boden nicht mehr berührt.
- ▶ Um Schlingen aufzuhängen oder abzunehmen, muss eine stabile Position eingenommen werden.
- ▶ Die Distanz zwischen Reifen und Kletterwand erhöhen für größere Laufwege.

Intensität:

Materialaufwand:

Zeitaufwand:



Es braucht

- ▶ Spielbänder
- ▶ Reifen oder Matten



Der Ballon
muss in der
Luft bleiben

Climbing Warm-ups

Up in the air

Anzahl: mindestens 4 Personen

Alle Teilnehmenden stehen im Kreis. Ein Ballon wird in die Luft geworfen. Dieser darf den Boden nicht mehr berühren. Die Person, welche den Ballon berührt hat, löst eine Aufgabe, z. B.

- ▶ einen gelben Griff berühren.
- ▶ an der Kletterwand/Sprossenwand 3 Züge ausführen.
- ▶ einen Griff oberhalb des Kopfes mit dem Fuß berühren.
- ▶ 3 Liegestütze ausführen.
- ▶ eine Runde laufen.
- ▶ sich an einem Griff um die Längsachse drehen.

Varianten

- ▶ Mehrere Ballone in der Luft halten.
- ▶ In 2 Gruppen in eigenen Zonen spielen.
- ▶ Zusatzaufgaben variieren (von wenig intensiv zu intensiv).

Intensität:



Materialaufwand:



Zeitaufwand:



Es braucht

- ▶ Ballone

Bei jeder
Nummer
wartet eine
Aufgabe



Climbing Warm-ups

Nummernlauf

Anzahl: beliebig

Vorbereitung: Kleine Zettel mit den Ziffern 0 bis 9 werden an der Kletterwand und an den Wänden aufgehängt.

Start ist im Mittelkreis. Die Teilnehmenden laufen und klettern ihre Telefonnummer/Postleitzahl/Geburtsdatum/ ... ab. Wer zuerst wieder im Mittelkreis steht, gewinnt.

Varianten

Bewegungsaufgaben werden dazugestellt:

- ▶ Auf jeder Zahl befindet sich eine zusätzliche Aufgabe, z. B. Liegestütz gegen die Wand, eine Drehung um die eigene Achse am Klettergriff, etc.
- ▶ Es wird so schnell wie möglich geklettert (wie ein Leopard).
- ▶ Es wird in Zeitlupe geklettert.
- ▶ Es wird so leise wie möglich geklettert (wie eine Katze).

Intensität:



Materialaufwand:



Zeitaufwand:



Es braucht

- ▶ Ziffern 0–9 auf Kärtchen
- ▶ Zusatzaufgaben pro Ziffer notieren



Vorsichtig
die stabile
Position
testen

Bouldern – Stabilisieren

Stabil sein

Anzahl: mindestens 4 Personen

Die Teilnehmenden sollen selbst herausfinden, wie sie sich möglichst stabil und kraftsparend an einem guten Griff positionieren können. Sie sollen verschiedenste Positionen an verschiedenen Orten ausprobieren, z. B.:

- ▶ Frontal, Füße nah nebeneinander und weiter auseinander.
- ▶ Frontal, Füße ganz tief bis ganz hoch.
- ▶ Eindrehen, Fußinnenrist und -außenrist benutzen.
- ▶ Angewinkelter Arm, gestreckter Arm.

Varianten

- ▶ Eine Person spielt den «Diabolo» und versucht, die Person an der Kletterwand aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dafür darf sie an den Hand- und Fußgelenken Druck ausüben, bzw. an der Hüfte.

Reflexionsfragen

- ▶ Welche Positionen waren am stabilsten? Warum?

Intensität:



Materialaufwand:



Zeitaufwand:



Es braucht

- ▶ Nichts!



Einfache
und
schwierige
Vorlagen
sind möglich



Bouldern – Stabilisieren

Picasso

Anzahl: mindestens 4 Personen

Im oberen Bereich der Wand wird ein Bild sowie ein leeres Blatt Papier aufgehängt. Ein Stift hängt an einer Schnur um einen Griff.

Nun werden kleine Gruppen gebildet. Ziel ist es, das Bild auf einem leeren Blatt nachzumalen, dabei darf pro Person und Mal nur der Inhalt eines Rasterquadrants gezeichnet werden.

Varianten

- ▶ Als Stafette treten die Gruppen gegeneinander an.
- ▶ Das zu malende Bild liegt verdeckt am Boden. Die Teilnehmenden merken sich den jeweils zu malenden Rasterquadrant.
- ▶ Pro Rasterquadrant gibt es eine Form (leichtere Variante).
- ▶ Zusatzaufgabe: Während des Malens wird eine stabile Position eingenommen (langer Arm, Körperschwerpunkt darunter ausgerichtet)

Reflexionsfrage: Welche Position hast du eingenommen, damit du in der Vertikalen zeichnen kannst?

Intensität:

Materialaufwand:

Zeitaufwand:



Es braucht

- ▶ Papier und Stifte





Die kletternde Person nimmt eine Ruheposition ein

Klettern am Seil

Erholung ist wichtig

Anzahl: beliebig

Vor dem Losklettern werden 2 Griffe in der Route definiert, an welchen eine Ruheposition eingenommen wird. Die Ruhepositionen werden genutzt, um beide Arme während 30 Sekunden auszuschüttern. Zwischen den Ruhepositionen wird zügig geklettert.

Varianten

- ▶ Zeit der Ruheposition verkürzen oder verlängern.
- ▶ Ruhepositionen während dem Klettern definieren.
- ▶ Sicherer gibt Kommando, wann eine Ruheposition eingenommen werden soll.

Reflexionsfragen

- ▶ Wie kannst du diese Aufgabe auf deinen Alltag übertragen?
- ▶ Wann musst du vorwärts machen, wann kannst du dich ausruhen?

Intensität:

Materialaufwand:

Zeitaufwand:



Es braucht

- ▶ Nichts!



Routen
vorher
anschreiben
hilft der
Selbstorga-
nisation



Klettern am Seil

Pyramide

Anzahl: beliebig

Es wird die im Folgenden angegebene Anzahl an Routen und Wiederholungen geklettert.

1. Route 1x klettern
2. Route 2x klettern
3. Route 3x klettern
4. Route 2x klettern
5. Route 1x klettern

Varianten

- Anstatt der Anzahl wird das Niveau sukzessive gesteigert und wieder verringert.
- Je nach Zeit und Niveau der Gruppe, kann die Pyramide um eine Route erweitert oder gekürzt werden.

Reflexionsfrage

- Wie teile ich die Routen ein, dass ich die Aufgabe bewältigen kann?

Intensität:

Materialaufwand:

Zeitaufwand:



Es braucht

► Nichts!

