

Inhalt

Allgemeines

Faszination „Bouldern und Klettern“	4
Rahmenbedingungen	5

Unterrichtseinheiten

1. Klettern – Was ist das?	6
Vorbemerkung	6
Unterrichtsverlauf	6
Kopiervorlagen	9
2. Einstieg ins Bouldern (in der Turn- oder Boulderhalle)	15
Vorbemerkung	15
Unterrichtsverlauf	16
3. Bouldern in der Boulderhalle	20
Vorbemerkung	20
Unterrichtsverlauf	20
Kopiervorlagen	25
4. Parcoursklettern in der Turnhalle	26
Vorbemerkung	26
Unterrichtsverlauf	26
Kopiervorlagen	30
5. Der Klettergurt	33
Vorbemerkung	33
Unterrichtsverlauf	33
Kopiervorlagen	36
6. Erlernen des Achterknotens	37
Vorbemerkung	37
Unterrichtsverlauf	38
Kopiervorlagen	40
7. Anwenden des Achterknotens	41
Vorbemerkung	41
Unterrichtsverlauf	41
8. Einführen ins Toprope-Sichern	44
Vorbemerkung	44
Unterrichtsverlauf	44
Ausblick	47
Literaturverzeichnis	48

