



Inhalt

Allgemeines	5
Faszination Bouldern und Klettern	5
Warum Bouldern und Klettern in der Sekundarstufe?	5
Rahmenbedingungen	5
Unterrichtseinheiten	8
1. Klettern – Was ist das?	8
Thema: „Was ist eigentlich Klettern“?	8
Unterrichtsverlauf	8
2. Klettergurt und Achterknoten	10
Thema „Wir lernen das Anlegen des Klettergurts und das Binden des Achterknotens.“	10
Unterrichtsverlauf	10
3. Einführung in das Klettern mit Seil	16
Thema: „Wir lernen das <i>Toprope</i> -Sichern.“	16
Unterrichtsverlauf	16
4. <i>Toprope</i>-Klettern (1)	23
Thema: „Wir klettern im <i>Toprope</i> in der Kletterhalle.“	23
Unterrichtsverlauf	23
5. <i>Toprope</i>-Klettern (2)	27
Thema: „Wir vertiefen das <i>Toprope</i> -Klettern in der Kletterhalle.“	27
Unterrichtsverlauf	27
6. <i>Toprope</i>-Klettern (3)	30
Thema: „Wir lernen sicher klettern im <i>Toprope</i> in der Kletterhalle.“	30
Unterrichtsverlauf	30
7. DAV Kletterschein <i>Toprope</i>	34
Thema: „Wir erwerben den DAV Kletterschein <i>Toprope</i> .“	34
Unterrichtsverlauf	34
8. Einführung in das Bouldern	37
Thema: „Wir lernen das Bouldern kennen.“	37
Unterrichtsverlauf	37



9. Parcoursklettern in der Turnhalle	43
Thema: „Wir klettern einen Parcours in der Turnhalle.“	43
Unterrichtsverlauf.....	45
10. Boulderspiele	53
Thema: „Wir vertiefen das Bouldern.“	53
Unterrichtsverlauf.....	53
11. Techniktraining an der Boulderwand	58
Thema: „Wir verbessern unsere Bouldertechnik.“	58
Unterrichtsverlauf.....	58
12. Einführung in das Klettern im Vorstieg	65
Thema: „Wir klettern im Vorstieg in der Kletterhalle.“	65
Unterrichtsverlauf.....	65
13. Klettern im Vorstieg	70
Thema: „Wir vertiefen das Klettern im Vorstieg in der Kletterhalle.“	70
Unterrichtsverlauf.....	70
14. DAV Kletterschein Vorstieg	74
Thema: „Wir erwerben den DAV Kletterschein Vorstieg.“	74
Unterrichtsverlauf.....	74
Wie geht es weiter?	77
Lösungen	78
Weiterführende Literatur	80