



ROOKIE Gecko Geräte/Boulderwand Doppellektion 1

Zeit 65-90	Teilziele	Thema / Übung	Organisation / Methode	Bemerkung / Material
10	Aufstellen der Geräte		alle	Langbänke, Barren, Sprossenwand, Kasten, Kletterstangen usw sowie Matten
5-10	allgemeines Aufwärmen	Übung: Auftragskartenspiel Verdecktes Kartenspiel am Boden. Je nach Kartensymbol (Herz, Schaufel, Ecke, Kreuz) verschiedene Aufgaben/Übungen (Kreislauf, Kraft, Koordination, Streching) ausführen.	zu zweit oder im Kleingruppe	Kartenspiel, Aufgaben/Posten
5-10	spezifisches Aufwärmen Einstimmen Angstabbau Unterstützung als sozialer Aspekt Vertrauen gewinnen Teamarbeit	Übung: Show me the way Überwinden der unterschiedlichen Geräte Wege und Techniken frei	zu zweit oder im Kleingruppe	
5-10	Sicherheit beim Bouldern	Verhalten: stets im Team (1 Kletterer, 1 Aufpasser), Kletterhöhe festlegen, nicht übereinander Klettern, kontrollierter Niedersprung Kommunikation klären	alle	
30	Bewegungserfahrung erwerben Bewegungswahrnehmung Angstabbau Unterstützung als sozialer Aspekt Vertrauen gewinnen Teamarbeit, Kreativität	Klettern Technik: Bewegen in der Vertikalen An Geräten balancieren, stützen, Überhang-/Dachklettern, Kaminklettern, Stangenklettern, manteln mit diversen Variationen aus der Übungssammlung	zu zweit oder im Kleingruppe	ev. Aufgabenkarten oder Bilder, Ideensammlung und Variationsmöglichkeiten
5-10	Ausklang	Übung: Kletterlotto an Geräten Lottoschein mit 6 Feldern mit je einer Übung, Felder werden "weggewürfelt", es gewinnt wer zuerst alle Felder absolviert hat	zu zweit oder im Kleingruppe	Lottoscheine, Aufgabenkarten
5-10	Wegräumen der Geräte		alle	



ROOKIE Gecko Geräte/Boulderwand Doppellektion 2

Zeit 70-90	Teilziele	Thema / Übung	Organisation / Methode	Bemerkung / Material
5	Aufstellen der Geräte		alle	Langbänke, Sprossenwand, Boulderwand, Barren, Kasten sowie Matten
5-10	allgemeines Aufwärmen	Übung: Stafette Teppichziehen jemand sitzt auf Teppichstück, die anderen ziehen ihn eine bestimmte Strecke, jeder sitzt 1x/2x auf Teppich	zwei oder mehrere Gruppen, gegeneinander	Teppichstücke, Seilstücke
5-10	spezifisches Aufwärmen Einstimmen	Übung: Fangspiel Katz und Maus Mäuse an Geräten/Boulderwand versuchen Käse (am Boden verteilte Gegenstände) zu holen, Katzen versuchen Mäuse zu fangen, gefangene Maus wird zur Katze, es gewinnt die Maus mit den meisten Gegenständen	alle	Gegenstände
10-15	Repetition DL1	Sicherheit beim Bouldern Klettern Technik: Bewegen in der Vertikalen Gegenstand (zB Ball) durch Passage/Parcours führen, Show me the Way (ev blind, mit Seilstück, zu zweit) mit diversen Variationen aus der Übungssammlung	alle zu zweit oder im Kleingruppe	Gegenstände (zB Bälle), Kopfbinden, Seilstücke, Ideensammlung und Variationsmöglichkeiten
30	Bewegungserfahrung erwerben Bewegungswahrnehmung Erfolgslebnisse schaffen Selbstvertrauen aufbauen Kreativität	Klettern Technik: Stehen/ Treten Übungen: Papagei, Eidechse-Elefant, Schuhtausch, Dirigent, Feel it!, Taxi, unbelastetes Antreten (Langbänke V-Form) mit diversen Variationen aus der Übungssammlung	zu zweit oder im Kleingruppe	Ideensammlung und Variationsmöglichkeiten
10	Ausklang	Übungen: Top die Wette gilt Anzahl benötigte Tritte bei Quergang/ Sequenz Zeit für Passage/Parcours schätzen, dann klettern	alle, zu zweit, gegeneinander	Stoppuhren
5-10	Wegräumen der Geräte		alle	

**ROOKIE** Gecko

Geräte/Boulderwand

Doppellektion 3

Zeit 70-90	Teilziele	Thema / Übung	Organisation / Methode	Bemerkung / Material
5	Aufstellen der Geräte		alle	Sprossenwand, Boulderwand sowie Matten
5-10	allgemeines Aufwärmen	Übungen: Lauf- und Sprungspiele Wirbelsturm Jeder merkt sich in einer Gruppe eine Person um die er auf Kommando 3x herumläuft Reaktometer Auf definierte Kommandos/Signale sind bestimmte Positionen einzunehmen/ Aufgaben auszuführen	alle	Ideen für verschiedenste Positionen/ Aufgaben
5-10	spezifisches Aufwärmen Einstimmen	Übung: Lager auffüllen/räumen verschiedenste Gegenstände werden kletternd in der Sprossenwand/Kletterwand deponiert und runtergeholt. Gegen Ende alle Gegenstände in Wand deponieren. Übung: Hindernisklettern Deponierte Gegenstände & Hindernisse werden um- und überklettert	alle	verschiedenen Gegenstände
10-15	Repetition DL2	Klettern Technik: Stehen/ Treten Übungen: Nachtreten verboten, Katze, 4 auf 1, Hotspot mit diversen Variationen aus der Übungssammlung	zu zweit oder im Kleingruppe	Kleine Gegenstände, Ideensammlung und Variationsmöglichkeit
30	Bewegungserfahrung erwerben Bewegungswahrnehmung Erfolgslebnisse schaffen Selbstvertrauen aufbauen Kreativität	Klettern Technik: Greifen/ Griffe Übungen: Arm im Gips, Dirigent, blind klettern, Papagei, Kreuzen, Touché- tenu, Dirigent mit diversen Variationen aus der Übungssammlung	zu zweit oder im Kleingruppe	Augenbinden
10	Ausklang	Übungen: Griffe kleben Passage mit Tape markieren, wer kommt streckenmässig wie weit?		Tape, Bündel
5-10	Wegräumen der Geräte		alle	



ROOKIE Gecko Geräte/Boulderwand Doppellektion 4

Zeit 70-90	Teilziele	Thema / Übung	Organisation / Methode	Bemerkung / Material
5	Aufstellen der Geräte		alle	Sprossenwand, Boulderwand sowie Matten
5-10	allgemeines Aufwärmen	Übungen: Gleichgewichtsspiele Linienkampf (von Linie ziehen/stossen/drücken) Hahnenkampf (auf einem Bein), Zehen/ Knie berühren, Sumoringen, Händeberühren in Liegestützposition	alle, zu zweit gegeneinander	
5-10	spezifisches Aufwärmen Einstimmen	Übung: Griffe surfen Quergänge an Griffen klettern, mit den Füßen am Boden, einander imitieren Übung: Puzzle Zwei Zonen mit Puzzleteilen auf Griffen, nacheinander Puzzleteile anklettern und als Gruppe Puzzle kompletieren	zwei oder mehrere Gruppen, gegeneinander	Kleinpuzzles
10-15	Repetition DL3	Klettern Technik: Griffe/ Greifen Übungen: Dirigent, Roboter, Hände nie über Schulter, einarmiger Bandit mit diversen Variationen aus der Übungssammlung	zu zweit oder im Kleingruppe	Ideensammlung und Variationsmöglichkeiten
30	Bewegungserfahrung erwerben Bewegungswahrnehmung Erfolgserlebnisse schaffen Selbstvertrauen aufbauen Kreativität	Klettern Technik: Körper bewegen und positionieren Übungen: Kondukteur, Slow Motion, Speedy, Schütteln, Take me with, Schlinger mit diversen Variationen aus der Übungssammlung	zu zweit oder im Kleingruppe	Gegenstände, Ideensammlung und Variationsmöglichkeiten
10	Ausklang	Übungen: Zeichnen/ Schreiben an der Wand Name, Zeichnung, Text (wiederholtes Nachschauen am Boden) abschreiben, 3 gewinnt spielen	zwei oder mehrere Gruppen, gegeneinander	Stifte, Papier, Klebeband
5-10	Wegräumen der Geräte		alle	



ROOKIE Gecko Geräte/Boulderwand Doppellektion 5

Zeit 70-90	Teilziele	Thema / Übung	Organisation / Methode	Bemerkung / Material
5-10	allgemeines Aufwärmen	Übung: Stafette Guppenstafette mit diversen vorgegebenen Aufgaben (hüpfend und einander Knie/ Fuss halten, Liegestützposition, Rücken an Rücken mit Aufstehen)	alle, in Kleingruppen gegeneinander	Aufgaben
5-10	spezifisches Aufwärmen Einstimmen	Übung: Würfelspiel 6 verschiedene Aufgaben, je nach Augenzahl entsprechende Übung absolvieren, gewürfelte Zahlen jeweils zusammenzählen, wer 50 hat gewinnt	zu zweit	Würfel, Aufgaben, Zählzettel mit Abstreichfelder 1-50
50-60	Repetition DL4	Klettern Technik: Körper bewegen und positionieren Übungen: Übergabe, Papagei, Dirigent, Siamesische Zwillinge, Relax mit diversen Variationen aus der Übungssammlung	zu zweit	Gegenstände, Ideensammlung und Variationsmöglichkeiten
	Happening Mitwirken und Mitgestalten in einer Gruppe Fairness, Erlebnis, Team, Emotionen	Schlussklettern zB Besuch einer Kletterhalle oder diverse Spiel- und Wettkampfformen	alle	
10	Ausklang	Übungen: Gruppenaufgaben Menschenpyramide, im Kreis einander auf Oberschenkel sitzen, jemanden von Wand zu Wand transportieren	alle, zwei oder mehrere Gruppen	