



# HERO Gecko

## Boulderwand

## TECHNIK / MENTALES erwerben

<b>Durchführung</b> Trainingsgruppen	<b>Qualifikation</b> J+S Nachwuchstrainer Sportklettern	<b>Teilnehmer</b> Kinder ab 7j
<b>Niveau</b> Können tief	<b>Disziplin</b> Bouldern	<b>Dauer</b> 10 Doppellektionen (DL) mit folgenden Inhalten: Aufwärmen-Repetition-Hauptteil-Abschluss
<b>Beschrieb</b> - Animation und Erstausbildung - Bouldern & erweiterte Bewegungsschulung	- Keine Berechtigung zum selbständigen Klettern!	<b>Sicherheitsaspekte</b> - Vermeiden hoher Belastungsimpulse (Finger!) - Gruppengrösse (Kletterhallen)
<b>Ziele</b> - Bouldern - Spielerisches Lernen & Üben: Boulderspiele - fortgeschrittene Bewegungsformen - Einführung Kletterphasen (Niveau hoch)		<b>Hinweise</b> - Freude und Begeisterung fördern - Erfolgserlebnisse schaffen - Lachen-Lernen-Leisten - Erfahren, Erleben und Spüren der eigenen Grenzen

DL	Bereich - WAS	Grobziel - WARUM / Thema - WAS GENAU	Beschrieb - WIE
1	Sicherheit	<b>ZIEL</b> Sicherheit beim Bouldern, Kommunikation	Einführung, Broschüre "Sicher Klettern"
	Bouldern	<b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung erwerben	Unterschiedliches Gelände
	Persönlichkeit	<b>ZIEL</b> Angstabbau, Vertrauen gewinnen, Teamarbeit	Einander helfen bei Bouldern, Kooperation
2	Sicherheit		Repetition L1
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Bewegen in der Vertikalen 1 (Erwerben) <b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Gegensätze erfahren, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Persönlichkeit	<b>ZIEL</b> Angstabbau, Unterstützung als sozialer Aspekt	Kooperation
3	Allgemein		Repetition L2
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Bewegen in der Vertikalen 2 (Anwenden) <b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung gestalten, Bewegungs-wahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Gegensätze erfahren, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Mental	<b>ZIEL</b> Bewegungsbeobachtung/ Konzentration	Beobachten, Merken, Aufzeichnen
4	Allgemein		Repetition L3
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Stehen/ Treten 1 (Erwerben) <b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Lernen, Üben, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Mental	<b>ZIEL</b> Bewegungsvorstellung/ -umsetzung	Nachahmen
5	Allgemein		Repetition L4
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Stehen/ Treten 2 (Anwenden) <b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire gestalten, Bewegungswahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Lernen, Üben, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Mental	<b>ZIEL</b> Bewegungsvorstellung/ -wahrnehmung	Beschreiben/ zeichnen von Griffen/ Bewegungen
6	Allgemein		Repetition L5
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Greifen/ Griffe 1 (Erwerben) <b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Lernen, Üben, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Mental	<b>ZIEL</b> Visualisieren	Nachbauen/ -formen
7	Allgemein		Repetition L6
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Greifen/ Griffe 2 (Anwenden) <b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire gestalten, Bewegungswahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Lernen, Üben, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Mental	<b>ZIEL</b> Bewegungsbeobachtung/ Konzentration	Beobachten, Merken, Nachklettern
8	Allgemein		Repetition L7
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Körper bewegen und positionieren 1 (Erwerben) <b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Lernen, Üben, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Mental	<b>ZIEL</b> Bewegungsvorstellung/ -wahrnehmung	Bewegungen planen/ ausführen
9	Allgemein		Repetition L8
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Körper bewegen und positionieren 2 (Anwenden) <b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire gestalten, Bewegungswahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Lernen, Üben, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Mental	<b>ZIEL</b> Visualisieren/ Antizipieren	Bewegungen erkennen/ vorwegnehmen
10	Allgemein		Repetition L9
	Klettern Technik Physis/ Motorik	<b>ZIEL</b> Schlussklettern	kleiner, kindergerechter Wettkampf
	Persönlichkeit	<b>ZIEL</b> Mitwirken und Mitgestalten in einer Gruppe, Fairness, Erlebnis, Team, Emotionen	kleiner, kindergerechter Wettkampf

<b>FERTIGKEITS-NACHWEIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Korrektes Verhalten Boulderwand (Sicherheit, Kommunikation)</li> <li>- Bewegen und Klettern der Boulderwand (mind. 3 Übungsformen aus Bereich "Bewegen in der Vertikalen")</li> <li>- Fusstechnik und -präzision (mind. 2 Übungsformen aus Bereich "Stehen/ Treten")</li> <li>- Greiftechnik und -präzision (mind. 2 Übungsformen aus Bereich "Greifen/ Griff")</li> <li>- Bewegungsvielfalt (mind. 2 Übungsformen aus Bereich "Körper bewegen und positionieren")</li> <li>- Mental (je 1 Übungsform aus Bereich "Bewegungsbeobachtung/ Konzentration", "Bewegungsvorstellung/ -umsetzung", "Bewegungsvorstellung/ -wahrnehmung", "Visualisieren", "Visualisieren/ Antizipieren")</li> <li>- 90% Anwesenheit (Präsenzpflicht)</li> </ul>
-----------------------------	--



**HERO** Steinbock Boulderwand/Kletterwand TECHNIK / MENTALES anwenden

<p><b>Durchführung</b> Trainingsgruppen</p> <p><b>Niveau</b> Können mittel</p> <p><b>Beschrieb</b> - Einführung zum Klettern TR - erweiterte Bewegungsschulung sowie Fertigkeitentwicklung</p> <p><b>Ziele</b> - Klettern &amp; Sichern Toprope mit Hintersicherung/ Kontrolle - Konditions-, Technik- und Bewegungsschulung - Einführung Standardbewegung (Niveau hoch) - mental-taktische Kompetenz und emotionale Substanz</p>	<p><b>Qualifikation</b> J+S Nachwuchstrainer Sportklettern</p> <p><b>Disziplin</b> Klettern toprope</p> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>- Keine Berechtigung zum selbständigen Klettern!</p> </div>	<p><b>Teilnehmer</b> Kinder ab 9j</p> <p><b>Dauer</b> 10 Doppellektionen (DL) mit folgendne Inhalten: Aufwärmen-Repetition-Hauptteil-Abschluss</p> <p><b>Sicherheitsaspekte</b> - Vermeiden hoher Belastungsimpulse (Finger!) - Gruppengrösse (Kletterhallen)</p> <p><b>Hinweise</b> - Freude &amp; Begeisterung fördern, Erfolgserlebnisse schaffen - Lachen-Lernen-Leisten - ausgeprägtes Leistungsdenken - 1. Goldenes Lernalter (Koordination&amp;Technik)</p>
---	---	--

DL	Bereich - WAS	Grobziel - WARUM / Thema - WAS GENAU	Beschrieb - WIE
1	Sicherheit	<b>ZIEL</b> Knoten, Gurt, Karabiner, Partnercheck	Einführung, Broschüre "Sicher Klettern"
	Klettern Top-Rope	<b>ZIEL</b> Knoten, Sichern, Seilhandhabung, Kommunik.	Klettern im Top-Rope (mit Hintersicherung)
	Persönlichkeit	<b>ZIEL</b> Angstabbau, Vertrauen gewinnen, Teamarbeit	Einander helfen bei Knoten, Sichern, Seilhandhabung
2	Sicherheit		Repetition L1
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Bewegen in der Vertikalen 2 (Anwenden) <b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Gegensätze erfahren, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Persönlichkeit	<b>ZIEL</b> Angstabbau, Unterstützung als sozialer Aspekt	Kooperation
3	Allgemein		Repetition L2
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Bewegen in der Vertikalen 3 (Gestalten) <b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung gestalten, Bewegungs-wahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Gegensätze erfahren, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Mental	<b>ZIEL</b> Bewegungsbeobachtung/ Konzentration	Beobachten, Merken, Nachklettern
4	Allgemein		Repetition L3
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Stehen/ Treten 2 (Anwenden) <b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Lernen, Üben, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Mental	<b>ZIEL</b> Bewegungsvorstellung/ -umsetzung	Nachahmen
5	Allgemein		Repetition L4
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Stehen/ Treten 3 (Gestalten) <b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire gestalten, Bewegungswahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Lernen, Üben, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Mental	<b>ZIEL</b> Bewegungsvorstellung/ -wahrnehmung	Beschreiben/ zeichnen von Griffen/ Bewegungen
6	Allgemein		Repetition L5
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Greifen/ Griffe 2 (Anwenden) <b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Lernen, Üben, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Mental	<b>ZIEL</b> Visualisieren	Nachbauen/ -formen/ -zeichnen
7	Allgemein		Repetition L6
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Greifen/ Griffe 3 (Gestalten) <b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire gestalten, Bewegungswahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Lernen, Üben, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Mental	<b>ZIEL</b> Bewegungsbeobachtung/ Konzentration	Beobachten, Merken, Nachklettern
8	Allgemein		Repetition L7
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Körper bewegen und positionieren 2 (Anwenden) <b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Lernen, Üben, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Mental	<b>ZIEL</b> Bewegungsvorstellung/ -wahrnehmung	Bewegungen planen/ ausführen
9	Allgemein		Repetition L8
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Körper bewegen und positionieren 3 (Gestalten) <b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire gestalten, Bewegungswahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Lernen, Üben, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Mental	<b>ZIEL</b> Visualisieren/ Antizipieren	Bewegungen erkennen/ vorwegnehmen
10	Allgemein		Repetition L9
	Klettern Technik Physis/ Motorik	<b>ZIEL</b> Schlussklettern	kleiner, kinder- und jugendgerechter Wettkampf
	Persönlichkeit	<b>ZIEL</b> Mitwirken und Mitgestalten in einer Gruppe, Fairness, Erlebnis, Team, Emotionen	kleiner, kinder- und jugendgerechter Wettkampf

<b>FERTIGKEITS-NACHWEIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Korrektes Verhalten Boulderwand und Kletterwand (Sicherheit, Kommunikation, Partnercheck)</li> <li>- Korrekte Kletter- und Sicherungsknoten, Gurt, Seilhandhabung TR</li> <li>- Bewegen und Klettern der Boulderwand (mind. 5 Übungsformen aus Bereich "Bewegen in der Vertikalen")</li> <li>- Fusstechnik und -präzision (mind. 3 Übungsformen aus Bereich "Stehen/ Treten")</li> <li>- Greiftechnik und -präzision (mind. 3 Übungsformen aus Bereich "Greifen/ Griff")</li> <li>- Bewegungsvielfalt (mind. 3 Übungsformen aus Bereich "Körper bewegen und positionieren")</li> <li>- Mental (je 1-2 Übungsform aus Bereich "Bewegungsbeobachtung/ Konzentration", "Bewegungsvorstellung/ -umsetzung", "Bewegungsvorstellung/ -wahrnehmung", "Visualisieren", "Antizipieren")</li> <li>- 90% Anwesenheit (Präsenzpflicht)</li> </ul>
-----------------------------	--



**HERO** Affe Boulderwand/Kletterwand TECHNIK / MENTALES gestalten

<b>Durchführung</b> Trainingsgruppen	<b>Qualifikation</b> J+S Nachwuchstrainer Sportklettern	<b>Teilnehmer</b> Kinder ab 11j
<b>Niveau</b> Können hoch	<b>Disziplin</b> Klettern Vorstieg	<b>Dauer</b> 10 Doppellektionen (DL) mit folgendne Inhalten: Aufwärmen-Repetition-Hauptteil-Abschluss
<b>Beschrieb</b> - Einführung zum Klettern V - Einführung Training sowie erweiterte Bewegungsschulung und Fertigkeitentwicklung	- Keine Berechtigung zum selbständigen Klettern!	<b>Sicherheitsaspekte</b> - Vermeiden hoher Belastungsimpulse (Finger!) - Gruppengrösse (Kletterhallen)
<b>Ziele</b> - Klettern & Sichern Toprope/ Vorstieg mit Kontrolle/ Betreuung - komplexe Konditions-, Technik- und Bewegungsschulung - Standardbewegung (Niveau hoch) - mental-taktische Kompetenz und emotionale Substanz		<b>Hinweise</b> - Freude und Begeisterung fördern - Erfolgserlebnisse schaffen - ausgeprägtes Leistungsdenken - 1. Goldenes Lernalter (Koordination&Technik)

DL	Bereich - WAS	Grobziel - WARUM / Thema - WAS GENAU	Beschrieb - WIE
1	Sicherheit	<b>ZIEL</b> Knoten, Gurt, Karabiner, Partnercheck	Einführung, Broschüre "Sicher Klettern"
	Klettern Top-Rope	<b>ZIEL</b> Knoten, Sichern, Seilhandhabung, Kommunik.	Klettern im Top-Rope (mit Hintersicherung)
	Persönlichkeit	<b>ZIEL</b> Angstabbau, Vertrauen gewinnen, Teamarbeit	Einander helfen bei Knoten, Sichern, Seilhandhabung
2	Sicherheit	<b>ZIEL</b> Festigen der sicherheitsrelevanten Aspekte	Repetition L1
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Bewegungen in der Vertikalen 1 (Erwerben) <b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Gegensätze erfahren, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Persönlichkeit	<b>ZIEL</b> Angstabbau, Unterstützung als sozialer Aspekt	Kooperation
3	Sicherheit	<b>ZIEL</b> Festigen der sicherheitsrelevanten Aspekte	Repetition L2
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Bewegungen in der Vertikalen 2 (Anwenden) <b>ZIEL</b> Bewegungserfahrung gestalten, Bewegungs-wahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Gegensätze erfahren, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Mental	<b>ZIEL</b> Bewegungsbeobachtung/ Konzentration	Beobachten, Merken, Nachklettern
4	Allgemein		Repetition L3
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Stehen/ Treten 2 (Anwenden) <b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Lernen, Üben, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Mental	<b>ZIEL</b> Bewegungsvorstellung/ -umsetzung	Nachahmen
5	Allgemein		Repetition L4
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Stehen/ Treten 3 (Gestalten) <b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire gestalten, Bewegungswahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Lernen, Üben, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Mental	<b>ZIEL</b> Bewegungsvorstellung/ -wahrnehmung	Beschreiben/ zeichnen von Griffen/ Bewegungen
6	Allgemein		Repetition L5
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Greifen/ Griffe 2 (Anwenden) <b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Lernen, Üben, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Mental	<b>ZIEL</b> Umgang mit Emotionen, Vorbereitung Wettkampf	Spielerische Wettkampfformen
7	Allgemein		Repetition L6
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Greifen/ Griffe 3 (Gestalten) <b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage & -repertoire gestalten, Bewegungswahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Lernen, Üben, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Mental	<b>ZIEL</b> Visualisieren/ Bew.beobachtung/ Konzentration	Beobachten, Merken, Nachklettern
8	Allgemein		Repetition L7
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Körper bewegen und positionieren 2 (Anwenden) <b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage anwenden&gestalten, Bewegungswahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Lernen, Üben, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Mental	<b>ZIEL</b> Bewegungsvorstellung/ -wahrnehmung	Routenanalyse, Bewegung planen/ ausführen
9	Allgemein		Repetition L8
	Klettern Technik	<b>FOKUS</b> Körper bewegen und positionieren 3 (Gestalten) <b>ZIEL</b> Bewegungsgrundlage gestalten, Bewegungs-wahrnehmung	Unterschiedliches Gelände Lernen, Üben, Ausprobieren Technikorientierte Aufgaben
	Mental	<b>ZIEL</b> Visualisieren/ Antizipieren	Routenanalyse, Bewegung erkennen/ vorwegnehmen
10	Allgemein		Repetition L9
	Klettern Technik Physis/ Motorik	<b>ZIEL</b> Schlussklettern	kleiner, kinder- und jugendgerechter Wettkampf
	Persönlichkeit	<b>ZIEL</b> Mitwirken und Mitgestalten in einer Gruppe, Fairness, Erlebnis, Team, Emotionen	kleiner, kinder- und jugendgerechter Wettkampf

<b>FERTIGKEITS-NACHWEIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Korrektes Verhalten Boulderwand und Kletterwand (Sicherheit, Kommunikation, Partnercheck)</li> <li>- Korrekte Kletter- und Sicherungsknoten, Gurt, Seilhandhabung TR&amp;V</li> <li>- Bewegen und Klettern der Boulderwand (mind. 5 Übungsformen aus Bereich "Bewegen in der Vertikalen")</li> <li>- Fusstechnik und -präzision (mind. 3 Übungsformen aus Bereich "Stehen/ Treten")</li> <li>- Greiftechnik und -präzision (mind. 3 Übungsformen aus Bereich "Greifen/ Griff")</li> <li>- Bewegungsvielfalt (mind. 3 Übungsformen aus Bereich "Körper bewegen und positionieren")</li> <li>- Mental (je 1-2 Übungsform aus Bereich "Bewegungsbeobachtung/ Konzentration", "Bewegungsvorstellung/ -umsetzung", "Bewegungsvorstellung/ -wahrnehmung", "Umgang mit Emotionen/ Vorbereitung Wettkampf", "Visualisieren/ Bew.beobachtung/ Konzentration", "Visualisieren/ Antizipieren")</li> <li>- 90% Anwesenheit (Präsenzpflicht)</li> </ul>
-----------------------------	---